NUMER 57

1945

PORADNIK

dla pracowników

ŚWIETLIC

żołnierskich

wydawnictwo
polskiej Y.M.C.A.
w W. Brytanji

od Redakcji

Poczynając już od Nr.55/56 nakład "Poradnika" uległ znacznemu zwiększeniu, czyniąc tym zadość dużym zapotrzebowaniom na nowych terenach.

Numer bieżący poświęcamy specjalnie wychowaniu fizycznemu, zabawom i grom na świeżym powietrzu oraz organizowaniu rozrywek i zabaw w świetlicy.

Mamy nadzieję, iż materiał ten zostanie należycie wykorzystany tak przez pracowników świetlicowych na terenie wojska i uchodźctwa cywilnego, jak i kierowników wychowania fizycznego w obozach dla ludności cywilnej w Niemczech, uchodźców w Afryce Wschodniej, Meksyku, Indiach i innych krajach.

Osoby pragnące znaleźć więcej materiałów dotyczących organizacji gier sportowych odsyłamy do następujących numerów "Poradnika":

R.1941.Nr.6. - "Sport z wiosną" /urządzenia boisk do siatkówki,rzutów strzałkami itp./
R. " " 7. - Piłka siatkowa /przepisy/.
" " " 10. - Piłka koszykowa /przepisy/. W tymże numerze spis podręczników wychowania fizycznego.
" " " 11. - Przepisy tenisa krążkowego.
" 1943 " 35. - "Rozrywki, sporty, gry".

Szkoła Paryska PICASSO i jego współcześni



Pod tym tytułem odbyła się wystawa malarstwa francuskiego, zorganizowana przez Lady Jersey, przewodniczącą Wydziału Darów Polskiej YMCA, na pomoc dla Polaków b.jeńców wojennych i b.robotników w Niemczech.

Wystawa, która spotkała się z ogromnym uznaniem sfer artystycznych Londynu, otwarta była w czasie od 1 maja do 2 czerwca 1945 r. Zwiedziło ją ponad 3.000 osób, zaś dochód ze sprzedaży biletów wyniósł £.308.sh.11.-

Na zamieszczonym powyżej zdjęciu moment otwarcia wystawy. Od lewej do prawej : Lady Jersey, M-me Masigli, żona ambasadora francuskiego w Wielkiej Brytanii, Earl of Jersey, p.T.Tomaszewski, Prezes Komitetu Polskiej YMCA w W.Brytanii, Gen. M.Iżycki, D-ca Pol.Sił Powietrznych, Gen.Malinowski, Szef Wojsk.Biura Opieki, p.H.Majchrzak, Dyrektor Polskiej YMCA w Wielkiej Brytanii.

PORADNIK dla pracowników świetlic żołnierskich
ADVISER for workers in Polish soldiers social centres

Nr.57 REDAKCJA : POLSKA YMCA w W.BRYTANII, 61, EATON PLACE, LONDON S.W.1. MAJ 1945

Redakcja:
A.Wójcicki
I.Wieczorkowa

Numer zdobił:
A.Kossowski

"Nie dlatego przestajemy się bawić, że starzejemy się, ale starzejemy się dlatego, że przestajemy się bawić".

O wychowawczym Znaczeniu Zabaw

Zabawy ruchowe młodzieży to nie puste figle i igraszki, to nawet nie dogodne dla opiekunów wyładowanie energii, rzekomo "nadmiernej", lecz środek rozwojowy w pełnym tego słowa znaczeniu, pobudzający nie samo tylko rośnięcie i sprawność ruchową, ale zapładniający również umysł i formujący pojęcia.

Już z górą sto lat temu napisał Jędrzej Śniadecki te mądre słowa: "Lecz czegóż, powie mi kto, można dziecięcia nie ucząc, nauczyć ? Bo na to wychodzi mniemanie uczenia go przez same zabawy. Bardzo wiele, odpowiem - ale my tej walnej i najpotrzebniejszej nauki za naukę nie mamy dlatego, że nabywamy bez książek i bez bakałarzy. Dlatego, że z wychowania i wpojonego w nas przez nie sposobu myślenia nie mamy za naukę tego, co nam przychodzi łatwo, bez przymusu i bez nauczyciela, któryby nam stał nad karkiem. Trzeba, żeby się dzieci uczyły igrając i swawoląc; a do nas należy takie im podawać zabawki, takiemi je tylko rzeczami zajmować, w takie miejsca zaprowadzać, gdzie się mogą nauczyć, czego żądamy. Wrodzona ciekawość, sprawi, że nam o każdej rzeczy tysiąc zrobią pytań, a my nauczycielami prawdziwymi będziemy, jeżeli na zapytania owe tak zręcznie potrafimy odpowiadać, ażeby się dzieci rzetelnie uczyły.

Tak kształcąc ciało, kształcimy nieznacznie i umysł, i nie puszczamy systemu odłogiem, ale je kształcimy podług przepisów natury, ale kształcimy w przyzwoitym z ciałem stosunku, ale kształcimy bez nadwyrężenia zdrowia i bez zatrucia pierwszych i najsłodszych życia momentów".

Przytoczony "stary pogląd" jest w najzupełniejszej zgodzie ze zdobyczami nauk pedagogicznych, osiągniętymi w okresie czasu, jaki dzieli nas od ogłoszenia rozprawy Śniadeckiego "O fizycznym wychowaniu dzieci" ...

-------- o O o --------

Przyp.Redakcji:

Słowo wstępne przedrukowaliśmy z książki M.Skierczyńskiego i F. Krawczykowskiego p.t."Zabawy i gry ruchowe". Z książki tej znajdą czytelnicy również liczne wyjątki na dalszych stronach "Poradnika".

T.Biernakiewicz

Problem wychowania fizycznego w Polsce wyzwolonej

/Wyjątki z pracy pod powyższym tytułem, Londyn 1944 r. Min W.R.i O.P./

W gigantycznym zadaniu powojennej odbudowy wychowania i oświaty w Polsce nie może zbraknąć wychowania fizycznego i kultury fizycznej. Problem wychowania fizycznego przedstawia tak wielostronne aspekty, oddziaływania jego i wartości w dziedzinie zarówno indywidualnej jak i społecznej są tak wielkiej wagi, że nie wydaje się przesadą twierdzenie, iż w hierarchii naszych potrzeb powojennych wychowanie fizyczne nabierze podobnego znaczenia, jak dostarczenie narodowi książki polskiej. Musimy się liczyć oczywiście z tym, że w pierwszych momentach po powrocie do kraju pierwszym, najpilniejszym zadaniem będzie odżywienie dziatwy, młodzieży i ludności miejskiej, ale równocześnie okaże się potrzeba zorganizowania na szeroką skalę gimnastyki leczniczej, wyrównawczej i prostującej, by usunąć wielkie szkody, jakie wywołały w Polsce długie lata głodowania lub niedożywiania, niezmiernie ciężkich warunków bytu, braku najprymitywniejszych warunków higienicznych i innych zaniedbań. Dopiero po tym uzdrowieńczym okresie będziemy mogli przystąpić do właściwej odbudowy wychowania fizycznego i kultury fizycznej w kraju. Niemniej jednak jest rzeczą pilną obmyślić i rozważyć już dzisiaj podstawy i zasady, na jakich ta odbudowa oprzeć się powinna. Mamy w naszym nad wyraz ciężkim położeniu i w obliczu wyjątkowych do pokonania trudności tę przynajmniej sprzyjającą okoliczność, że odbudowując wszystko niemal od nowa, możemy uniknąć błędów przeszłości i wyzyskać doświadczenia innych szczęśliwszych od nas krajów.

Zanim przystąpimy do rozważenia wszystkich stron wychowania fizycznego musimy najpierw porozumieć się, co należy uważać za wychowanie fizyczne i kulturę fizyczną. Jednym z najczęstszych nieporozumień w tym względzie jest rozpowszechniona opinia, wliczająca w zakres wychowania fizycznego sport zawodniczo-rekordowy, który w gruncie rzeczy jest równie daleki od wychowania, jak trening artysty cyrkowego lub zawodowego tancerza czy tancerki. Wejdźmy odrazu in medias res i oprzyjmy się na biologii, która z miejsca wyjaśni nam istotę rzeczy. Istnieje ogólne biologiczne prawo, które mówi, iż stale powtarzane lekkie podniety pobudzają rozwój organów i wzmagają wydolność ich funkcji, podniety średniej wielkości nadają się do jednostek młodych o pełnym zdrowiu, lecz mogą stanowić pewne niebezpieczeństwo przeciążenia organizmu w zastosowaniu do osób słabych, niewyćwiczonych lub starszych wiekiem, podniety silne zaś wywołują gwałtowną reakcję i powtarzane mogą doprowadzić do zmarnienia organizmu. ...

Sport zawodniczo-rekordowy, wymagając maksymalnych wysiłków, nie dozwala na żadną poważną pracę umysłową, konieczną w latach szkolnych, w okresie formowania umysłu, wyciągając wszystką energię fizyczną i nerwową z jednostki. Absorbuje ją w olbrzymim stopniu emocjonalnie, ukazując jej chwilowe miraże chwilowego triumfu i krótkotrwałego rozgłosu, wypacza i spłyca jej charakter i osobowość przez pogoń za poklaskiem tłumu, skrzywia normalny rozwój poczucia społecznego. Jeśli dodamy do tego mniej lub więcej ukryty profesjonalizm /konieczny tam, gdzie się chce osiągnąć wybitne wyniki, wymagające całkowitego oddania się treningowi/, intrygi i przekupstwa, kwitnące na tym terenie, musimy stwierdzić, że sport zawodniczo-rekordowy, wbrew temu co głoszą pochopnie jego obrońcy, przedstawia dla rozwijającej się młodzieży wielkie niebezpieczeństwo tak indywidualne, jak i społeczne. Nawet głośno reklamowana przez entuzjastów tego sportu przydatność jego dla służby wojskowej musi ulec poważnemu zakwestionowaniu. Już w Grecji starożytnej w czasach zwyrodnienia wychowania fizycznego w profesjonalizm i widowiskowość stwierdzono, że atleta-specjalista tylko wyjątkowo był dobrym żołnierzem, a nowoczesne przykłady wielkiej ilości sportowych sław, uznanych za niezdatnych do służby wojskowej, każe z wielkim zastrzeżeniem odnosić się do tego rodzaju twierdzeń.

Również na temat przydatności sportu zawodniczo-rekordowego w pracy wychowawczej i oświatowej dorosłych należy wyrazić poważne wątpliwości. Wskażemy tutaj tylko na trzy punkty. Pierwszy, to rzekoma jego zdolność utrzymania w zdrowiu i młodości organizmu. Jakkolwiek często przesadza się, bezpośrednie szkody na zdrowiu u zdrowych, dobrze rozwiniętych młodych mężczyzn, wynikające z uprawiania tego rodzaju sportu, niemniej jednak, jak wskazują rozległe badania niemieckiego chirurga Baetznera /Sportschaden am Bewegungsapparat, 1927/, u wszystkich specjalistów sportowych spotyka się w stawach, najbardziej zaangażowanych przy tych ćwiczeniach, zmiany degeneracyjne, zupełnie przypominające zmiany degeneracji starczej. Sport rekordowy, pracujący dla maksymalnych wyników, obejmuje z konieczności bardzo szczupłą elitę szczególnie uzdolnionych i silnych mężczyzn, nie troszcząc się ani trochę o szerokie masy, najbardziej potrzebujące umiarkowanego ćwiczenia i rekreacji ruchowej.

Wreszcie należy rozważyć rzekomą wartość sportu

widowiskowego jako środka propagandowego, przyciągającego masy do ćwiczeń ciała. Jeżeli wartość ta polega na przyciąganiu mas na wielkie widowiska sportowe, gromadzące istotnie tysiączne tłumy na trybunach boisk klubowych i odciąganiu tych tłumów od spędzania wolnego czasu w sposób daleko mniej zdrowy /np.przy szklance piwa lub kieliszku wódki/, to chętnie przyznamy mu tę społeczną wartość. Nic jednak złudniejszego ponad mniemania, że pokazy wysokiej zręczności, odwagi, siły i wytrzymałości zawodników sportowych działają na masy zachęcająco do uprawiania ćwiczeń. Wręcz przeciwnie - wyśrubowane do granic ludzkich możliwości wyniki obecnego sportu, wymagające wybitnych zdolności i wielu lat ciężkiego treningu dla ich osiągnięcia, zniechęcają i odstraszają tylko przeciętnego osobnika od czynnego uprawiania sportu. W niezmiernie interesującej, w pewnym sensie rewolucyjnej książce dwu lekarek-biologów angielskich, I.H.Pearse i L.H. Crocker /The Peckham Experiment, a Study in the Living Structure of Society, London, 1943 /,stanowiącej świetne studium biologiczno-socjologiczne na podstawie doświadczeń t.zw. Centrum Zdrowia w Peckham w Londynie, znajdujemy nie ulegające wątpliwości stwierdzenie, iż wszelka specjalizacja sportowa, prowadząca nieuniknienie do ekskluzywności,wywołuje natychmiast zniknięcie wszelkiej spontaniczności i apatię w tym względzie. Dlatego też w Centrum Zdrowia poza instruktorką pływania i gimnastyki rekreacyjnej - usunięto zawodowych trenerów, a doświadczenia pracy wychowawczo-fizycznej w Centrum dostarczyły wyraźnych dowodów, iż wszelka specjalizacja jest nie tylko niepotrzebna, ale wręcz wroga jako środek zachęty do rozwijania zręczności u przeciętnych kobiet i mężczyzn, pozbawionych tej zręczności. Świadomość własnej niezręczności odpycha każdego dorosłego od wszelkiego rodzaju czynności, nawet najprostszych. Tych ludzi nic bardziej nie powstrzymuje od próby działania, niż pokaz wysokiego stopnia zręczności i siły.

Nie możemy tu dłużej analizować ujemnych stron i zakłamań sportu zawodniczo-rekordowego, których znalazłoby się wiele więcej. Wystarczy nam stwierdzić, że sport ten jest sprawą, która nie może poważnie wchodzić w rachubę w dziele wychowania i pracy kulturalno-oświatowej. Jeśli zaś tak wiele miejsca poświęciliśmy temu zagadnieniu, to dlatego, iż w Polsce przedwojennej sprawa stosunku szkoły do tego sportu zatruwała przez wiele lat opinię publiczną i potężne związki sportowe, hojnie subwencjonowane przez państwo ze szkodą dla prawdziwego wychowania fizycznego zmuszały do ustawicznej walki wychowawców z dążeniami ingerowania w sprawy wychowania fizycznego młodzieży szkolnej. Rada Naukowa Wychowania Fizycznego musiała się tą kwestią kilkakrotnie zajmować. To samo może łatwo powtórzyć się w Polsce po wojnie i dlatego nie od rzeczy jest z góry wyjaśnić i określić stanowisko wychowawców w tej sprawie.

Jak najpoważniejsze nasze zastrzeżenia co do wartości sportu widowiskowego i rekordowego w wychowaniu nie dotykają w niczym sprawy sportu wychowawczego młodzieży, który winien być odpowiednio rozwinięty i pokierowany.

Ustaliwszy w ten sposób naszą bona fides co do samego pojęcia wychowania fizycznego i kultury fizycznej, przyjrzyjmy się teraz bliżej jego aspektom i wartościom. Wartości te są zarówno natury intelektualnej jak i ogólno-społecznej. W pierwszym rzędzie podkreślić tu trzeba jego znaczenie dla podniesienia biologicznej wartości jednostki i narodu i jego znaczenie zdrowotne. Jakkolwiek jest rzeczą jasną, że niezbędność ćwiczeń ciała wybija się najsilniej w okresie rozwojowym, a więc w czasie obowiązku szkolnego, potrzeba ćwiczenia nie ustaje również po osiągnięciu pełni rozwoju fizycznego jednostki. W swojej głośnej książce: "Człowiek,istota nieznana", słynny francusko-amerykański biolog dr.Alexis Carrel /L'Homme cet Inconnu/ dowodnie wykazując, że nasza mechaniczna, techniczna cywilizacja nie jest dopasowana do naszego biologicznego stopnia rozwoju, podkreśla, iż organizm ludzki w warunkach tej cywilizacji musi zmarnieć i ulec degeneracji, o ile nie stworzymy mu warunków,zapobiegających ujemnym wpływom tej cywilizacji. Ciało ludzkie dla osiągnięcia pełni rozwoju, zdrowia i odporności wymaga wysiłku, walki z siłami przyrody, znoszenia od czasu do czasu ograniczeń i niewygód, wymaga wreszcie czasami nawet wydania z siebie maximum energii. Te zdrowe warunki rozwojowe można skutecznie stworzyć tylko przez odpowiednio pomyślane i przeprowadzone wychowanie i kulturę fizyczną, obejmującą o ile możności cały naród i obie płcie, a nie tylko pewne wybrane, szczególnie uzdolnione jednostki. Do czego może doprowadzić zbyt wielkie wygodnictwo życiowe i niechęć do jakiegokolwiek wysiłku fizycznego, widzieliśmy w tej wojnie na przykładzie młodzieży Francji, gdzie właśnie wychowanie fizyczne pozostawało w kompletnym zaniedbaniu.

Nie można dość silnie podkreślić ogromnego znaczenia fizycznej strony człowieka dla rozwoju charakteru, jak to coraz wybitniej wykazuje nowoczesna psychologia charakteru. Wybitny katolicki psycholog i psychiatra dr.R.Allers /The Psychology of Character, London, 1943/ pisze: "Twierdzimy, że człowiek od samego swego zarania poznaje siebie samego jako organizm fizyczny, lepiej lub gorzej wyekwipowany i wyposażony w zdolność odporności. Jego stosunek do życia i do siebie jest odpowiednikiem tego poznania. Ciało jest, żeby tak powiedzieć, instrumentem używanym przez osobnika w walce o samostwierdzenie /Selfassertion/. Zupełnie tak samo, jak czujemy się niepewni, drapiąc się na skałę,gdy laska, na której się opieramy, zacznie się uginać, podobnie tracimy zaufanie do siebie, jeśli wskutek zmęczenia, choroby lub jakiejś konstytucjonalnej słabości zaufany instrument naszego ciała nie odpowie wymaganiom na niego nałożonym.

"Tę świadomość naszej własnej zdolności do wysiłku i stanu naszego własnego ciała nazywamy "świadomością życiową". Ta świadomość nadaje barwę naszym przeżyciom; przenika ona wszystkie czyny i motywy jak impregnacyjna farba.

"... wszelka słabość ciała, złe jego funkcjonowanie i wszelkie konstytucjonalne anomalie podkopują poczucie pewności człowieka i podkreślają

świadomość zmniejszenia jego siły odporności w walce życiowej, a co za tym idzie, świadomość jego niższości. Subiektywna współzależność tej świadomości i tego poczucia niepewności przyjmuje formę braku odwagi - gdyż rodzaj bujnej odwagi jest wrodzoną właściwością człowieka - lub jeszcze lepiej utraty odwagi.

"W związku z powyższym wszelkie konstytucjonalne anomalie zagrażają normalnemu rozwojowi charakteru. Dzieci o nienormalnej konstytucji wymagają specjalnych metod wychowawczych, a brak zwrócenia dostatecznej uwagi na te wymagania jest przyczyną wielu wychowawczych niepowodzeń i powoduje nabycie przez dziecko niepożądanych cech charakteru."

Ćwiczenia cielesne, wzmagając przez pracę mięśniową w wybitnym stopniu procesy metaboliczne i pobudzając wszystkie funkcje wegetatywne ustroju, oddziaływują pośrednio na gruczoły o wydzielaniu wewnętrznym, a przez nie na budowę ciała. Przez swój pobudzający wpływ na cały organizm nie tylko doskonalą funkcje organiczne i zapobiegają degeneracji, która występuje wskutek zaniechania lub zaniedbania funkcji, ale wzmagają odporność na choroby, pomnażają zdrowie lub przynajmniej utrzymują ciało w sprawności funkcjonalnej. Higieniści np. stale podkreślając bardzo silną łączność między rozwojem płuc a gruźlicą, wskazują na wartość ćwiczeń cielesnych jako jednego z najważniejszych środków walki z gruźlicą.

W warunkach cywilizowanego życia człowiek narażony jest na utratę swej fizycznej doskonałości i harmonii. Im dalej posunięta technicznie cywilizacja, tym większa staje się potrzeba ćwiczeń ciała, zastępujących naturalne warunki życia i rozwoju. Jest rzeczą jasną, że najsilniej objawia się ta potrzeba w wieku rozwojowym, a doświadczenie wielu dziesiątek lat wskazuje, że dzięki wychowaniu fizycznemu możemy w wysokim stopniu wpływać na rozwój i formę przyszłych pokoleń. Ale i po tym okresie kultura fizyczna nie przestaje tracić na znaczeniu, choć nie potrafi już zmienić raz ustalonych form w wybitniejszym stopniu. W wieku dojrzałym utrzymuje ciało w zdrowiu i sprawności, w wieku późniejszym odracza chwilę wystąpienia starczego niedołęstwa. Szczególnie w okresie między 40 - 50 rokiem życia wartość kultury fizycznej, zwalczającej zwycięsko przedwczesną degenerację, zaznacza się w wybitnym stopniu, jak to podkreśla francuski teoretyk wychowania fizycznego, dr.M.Boigey /L'Entrainement, Paris, 1942/.

Niezwykle korzystny wpływ ćwiczeń ciała odbija się również na naszym układzie nerwowym tak centralnym, jak i autonomicznym. Jeśli chodzi o ten drugi, to, jak wykazały amerykańskie i rosyjskie doświadczenia, wysiłek fizyczny, pobudzający układ sympatyczny przez wzmożenie wydzielania adrenaliny do krwi, wzmaga wydolność organów i ogólną zdolność do pracy. Wydzielanie adrenaliny do krwi stanowi dla systemu krwionośnego bodziec, działający korzystnie dla przygotowania do wysiłku mięśniowego. Podobne pobudzenie sympatycznego układu nerwowego wraz z oddziaływaniem adrenaliny uzyskuje organizm wskutek emocjonalnych wzruszeń, jak obawa, gniew itp. Każdy gwałtowny wydatek energii mięśniowej, jak podnosi dr. Grace Eggleton /Muscular Exercise, London,1936/, prawie zawsze poprzedza wzruszenie emocjonalne z łączącym się z nim wydzielaniem adrenaliny. To ma oczywiście szczególne znaczenie przy sporcie zawodniczym. W warunkach życia cywilizowanego - pisze dalej autorka - ta ścisła łączność między wzruszeniem emocjonalnym a produkcją adrenaliny traci na znaczeniu i staje się często nawet kłopotliwą, ale posiada szczególną wagę w czasie wojny i walki. Wielu ludzi twierdzi, że od czasu do czasu taki wybuch podniecenia, połączony z wysiłkiem fizycznym, jest konieczny dla fizycznego i umysłowego zdrowia ludzkiej rasy, dowodząc, że dlatego wojna jest nie tylko rzeczą nieuniknioną, ale korzystną. Jednakże ta konieczność podniecenia w połączeniu z dużym wydatkiem energii mięśniowej, może być skutecznie zaspokojona przez energiczne sporty i gry, jako cywilizowany środek zastępczy.

...fiński fizjolog Rancken wykazuje niezwykłą wagę ćwiczeń na nasze życie wrażeniowe przez podnoszenie naszego życia nerwowego na wysoki poziom. Odpowiednio uprawiany stały ruch ciała jest w stanie zastąpić w znacznym stopniu brak takich naturalnych podniet biologicznych, jak orzeźwiające powietrze i światło słoneczne, których brak szczególnie odczuwamy w życiu miejskim. W ten sposób kultura fizyczna poprawia wybitnie nasze samopoczucie, usuwa szybkie występowanie znużenia i podnosi zdolność do pracy w każdym zawodzie. Wszyscy fizjolodzy podkreślają zgodnie niezwykłą wartość poczucia swobody i radości dla funkcjonowania organów wewnętrznych, zwłaszcza krążenia. Radość jest ogólnie pobudzającym czynnikiem dla wszystkich funkcji organicznych. Ruch uprawiany na świeżym powietrzu posiada niezmiernie silne właściwości wywoływania tego poczucia swobody i radości życia. Stąd ważność rekreacyjnych ćwiczeń ciała tak dla młodego, jak i dla dorosłego, tym tłumaczy się powodzenie rekreacyjnych ćwiczeń wśród robotników, pracowników biurowych i umysłowych we wszystkich krajach zachodniej Europy. Jeżeli chodzi o zdrową jednostkę wypoczynek fizyczny połączony z umiarkowanymi i ożywiającymi ćwiczeniami ciała przywraca w daleko wyższym stopniu zdolność do pracy, niż zupełna bezczynność i inercja. Znaną jest rzeczą, że najbardziej męczy i nuży kompletne lenistwo.

Na uwagę zasługuje wreszcie znaczenie lecznicze ruchu. Jakkolwiek dziedzina ta nie należy do wychowania fizycznego, warto tu przypomnieć, iż od wielu dziesiątków lat stosuje się ruch w mechanoterapii i gimnastyce leczniczej. Co jednak mniej jest znane i może czasami zaskakujące, to fakt, że nowoczesna medycyna, czego przykłady przytacza wspomniany dr.Boigey, stosuje ćwiczenia ciała w leczeniu nawet takich chorób, jak serce i płuca, a nawet raka, przy czym nie chodzi tu tylko o ruch bierny, ale i czynny. W wypadkach uszkodzeń kończyn stosuje się dziś w pełni nawet takie formy ćwiczeń, jak grę w piłkę /jak to na szeroką skalę stosuje się w Centrum Uzdrowieńczym /Rehabilitation Centre/ R.A.F. w W.Brytanii/, gdyż przekonano się, że ta forma le-

czenia najskuteczniej i najszybciej przywraca zdolność funkcjonalną, utraconą na na skutek urazu zewnętrznego.

Kultura fizyczna w oświacie dorosłych.

W wydanej przez British Institute of Adult Education książce :"Adult Education in Great Britain and the United States of America" /reprinted from The Year Book of Education for British Institute of Education/, przy omawianiu wartości rekreacji fizycznej i umysłowej, czytamy:"Uprzywilejowane kształcenie zawsze twierdziło, że rekreacja fizyczna i umysłowa jest zasadniczą częścią jego systemu. Chociaż zaś ono jest produktem tego systemu, autor nie widzi wcale sensu w tym oddzielaniu czynności "reakcyjnych", "zawodowych" i "wychowawczych". Próbowaliśmy je oddzielać i zawsze gdy ta próba była poważnie robiona, nie udała się. Próbowano np. wprowadzać gimnastykę osobno od gier ruchowych i lekkiej atletyki. To nie chwyciło. Obecnie, gdy te czynności połączono, stały się one popularne. Oczywiście konieczne jest, by było widoczne, że istnienie klubu sportowego ma nastawienie społeczne w swych ćwiczeniach".

Słowa powyższe, jak mi się zdaje, dobrze ujmują dwie podstawowe zasady, którymi powinno się kierować we wszystkich działaniach powszechnej kultury fizycznej w ramach oświaty dorosłych w naszym kraju. Pierwsza to konieczność organicznego włączenia kultury fizycznej w program działań oświaty dorosłych, druga to społeczny charakter tej pierwszej. W odniesieniu do dorosłych umyślnie używam określenia "kultury fizycznej", by odróżnić pojęcie wychowania fizycznego, w którym podkreślone są jego zadania wychowawcze w szkole, od bardziej wybijających się zadań kulturalnych tej drugiej, choć oczywiście jej rola wychowawcza nie traci na wartości.

Zdajemy sobie sprawę, że sprawa upowszechnienia kultury fizycznej w naszym kraju napotka na olbrzymie trudności, przede wszystkim natury materialnej, związane z koniecznością budowy sal gimnastycznych, boisk i innych urządzeń sportowych. Niestety organizacja wychowania fizycznego, to w znacznej mierze kwestia kosztów. Sądzę jednakże, że zarówno samorząd, jak i państwo powinny zdecydować się na te wydatki. Bez żadnej wątpliwości bowiem, obok podniesienia ogólnego poziomu kultury, oszczędzi to społeczeństwu wydatków na więzienia i szpitale. Musimy przy tym postępować praktycznie i oszczędnie i unikać luksusowych urządzeń, w rodzaju przedwojennych ośrodków wychowania fizycznego w Kielcach lub we Lwowie.

Włączenie kultury fizycznej do programu pracy oświatowej dorosłych jest niezmiernie pożądane pod każdym względem. Podniesienie wartości biologicznej szerokich warstw społeczeństwa, wzmożenie sprawności cielesnej i zdrowia mas, jako podstawy wszelkich czynności ludzkich w pracy zawodowej, dostarczenie zdrowej i kulturalnej rekreacji i odprężenia po trudzie, wzmagającej wydajności codziennej pracy, danie młodym ludziom sposobności do upustu nadmiaru energii, która częstokroć wyładowywała się w sposób niepożądany w pijatykach i bitkach - oto najgłówniejsze korzyści, które jasno rysują się przy takim ujęciu sprawy. Ułatwi ono osiągnięcie harmonii wszystkich władz człowieka, niezbędnej przy wszelkich działaniach społecznokulturalnych.

W naszych wstępnych rozważaniach podkreśliliśmy już potrzebę ćwiczeń ciała po osiągnięciu dojrzałości fizycznej - potrzeba ta zarysowywuje się również w odniesieniu do gotowości obronnej kraju. Wydaje się rzeczą pewną, że atrakcyjna dla wielu jednostek siła swobodnych ćwiczeń ciała będzie działała przyciągająco do ośrodków oświaty dorosłych, pracujących przecie na zasadzie dobrowolnego uczestnictwa. Zwłaszcza tyczy to młodzieży po zakończeniu obowiązku szkolnego, gdzie konieczność zapełnienia luki w oświacie, jaka nagle powstaje, jest oczywista. Kultura fizyczna ma wielkie i ważne zadania do spełnienia szczególnie w odniesieniu do świata kobiecego, od którego tak wiele zależy zdrowa przyszłość nowych pokoleń. Ćwiczenia cielesne potrzebne są kobiecie w mieście i na wsi, tak urzędniczce, pracowniczce biurowej, jak i pracowniczce fabrycznej, oraz gospodyni domu, potrzebne tak dziewczynie, jak i kobiecie zamężnej i matce. Olbrzymie znaczenie kultury fizycznej dla zdrowego porodu i szybkiego przyjścia do normy po połogu podkreślają zgodnym głosem ginekolodzy. Instynktowne odczucie potrzeby ćwiczenia przez kobiety objawia się w gorliwości i powodzeniu kobiecej gimnastyki mocyjnej w Skandynawii "Keep Fit" i gimnastyki rekreacyjnej w W.Brytanii - ruchach, które nabierają wszelkich znamion spontaniczności.

Przez wprowadzenie kultury fizycznej do oświaty dorosłych ułatwimy dalej rozszerzenie praktycznej znajomości higieny, która tak nisko stała w Polsce wśród mas społeczeństwa. Uprawianie ćwiczeń ciała wiąże się bowiem nierozłącznie z czystością i przyzwyczajeniem do kąpieli, racjonalnym odżywieniem, unikaniem szkodliwych używek /alkoholu/, czystym i nieskażonym powietrzem i słońcem, wreszcie z hartowaniem ciała. Przez wprowadzenie w życie w ten sposób zasad higieny w praktyce ćwiczeń ciała, bardzo łatwo znajdziemy zrozumienie i rozpowszechnienie wskazań i zaleceń zdrowotnych i zwalczymy tysiące uprzedzeń i przesądów, istniejących nie tylko na wsi, ale i w mieście, nawet u ludzi skąd inąd wysoko kulturalnie stojących, uprzedzeń, które przynoszą ujmę naszej kulturze i niepowetowane szkody zdrowiu.

Zasada druga, t.zn. charakter społeczny kultury fizycznej musi przede wszystkim mieć na oku jej powszechność i użyteczność społeczną. Stąd konieczność odrzucenia form i środków sportu widowiskowego i zawodniczego w odniesieniu do przeciętnego człowieka. Metody te, obszernie omówione na początku naszych rozważań, nie nadają się stanowczo jako środek kultury fizycznej mas i są zaprzeczeniem społecznego i powszechnego jej chara-

kteru. To nie oznacza wcale, żeby formy współzawodnictwa i walki miały być zupełnie usunięte z pola działania tej kultury. Z pewnością znajdzie się spora ilość ludzi, którzy odczuwają szczególnie silną potrzebę współzawodnictwa. Należy jednak pamiętać, że : 1/ formy zawodnicze stanowić winny niejako nadbudowę powszechnej kultury fizycznej, której metody muszą się dostosować w pierwszym rzędzie do przeciętnego mężczyzny i kobiety, 2/ trening sportowy nie powinien odciągać ludzi od innych zainteresowań kulturalnych, nie mówiąc już o przeszkadzaniu w pracy zawodowej, 3/ należy ograniczyć nadmierną widowiskowość i unikać rekordowości sportu, oraz nagradzania zawodników cennymi nagrodami i odznaczeniami, częstych wyjazdów na zawody, co wszystko w zarodku wypacza społeczną ideę kultury fizycznej. Natomiast pożądane będzie urządzanie, przy okazji zjazdów, uroczystości i obchodów regionalnych organizacji oświatowych, pokazów gier, tańców ludowych, drużyn gimnastycznych itp. Łączenie tych pokazów sprawności fizycznej z uroczystościami kulturalnymi podkreśli z jednej strony ważność kultury fizycznej w działaniach oświatowych, z drugiej uwydatni, że kultura fizyczna nie stanowi celu samego w sobie, lecz jest jednym ze środków w dążeniu do podniesienia ogólnej kultury narodu.

Nie można dzisiaj przesądzać środków i form, jakie przybiera kultura fizyczna w oświacie dorosłych. Należy przyjąć wielką ich różnorodność, zależną od indywidualnych upodobań grupy, od warunków miejscowych, od warunków terenowych i tradycji, wreszcie od posiadanej specjalności sportowej ludzi, którzy te ćwiczenia będą prowadzić. Ogólne wytyczne, które należałoby tutaj uwzględnić, byłyby następujące : 1/ oparcie się o pierwiastki i wartości kultury regionalnej : regionalne zabawy i gry ruchowe i inne ćwiczenia i sporty, kultywowanie regionalnych tańców ludowych ; 2/ organizowanie gimnastyki rekreacyjnej przede wszystkim dla kobiet /również z użyciem muzyki/ ; 3/ organizowanie wędrówek pieszych i wycieczek krajoznawczych ; 4/ tam gdzie się to da, organizowanie kąpielisk, pływania i sportów wodnych; 5/ w okolicach górskich, które obfitują w dobre warunki śnieżne szerzenie narciarstwa ; 6/ dla celów obronnej gotowości kraju popieranie sportu strzeleckiego, wreszcie 7/ dla starszych mężczyzn starać się wprowadzić odpowiednie formy ćwiczeń ciała, dostatecznie atrakcyjne i niemęczące. Należałoby może wypróbować rozpowszechnioną w W.Brytanii i Francji grę w kule /bowls/.

W realizacji tych zamierzeń należy wejść w porozumienie i współpracę z istniejącymi stowarzyszeniami i organizacjami społecznymi, zajmującymi się specjalnie kulturą fizyczną, jak : Sokół, Harcerstwo, Polska YMCA , Polskie Towarzystwo Tatrzańskie i Polskie Towarzystwo Krajoznawcze, organizacje nauczycielskie, oraz te związki sportowe, które realizowały społeczne formy pracy. Do takich wysoce uspołecznionych związków sportowych w Polsce należał Polski Związek Narciarski wraz z Towarzystwem Krzewienia Narciarstwa. Poza tym realizacja pracy nad podniesieniem kultury fizycznej mas będzie opracowana zgodnie z ogólnym planem oświaty dorosłych w Polsce, nad czym pracują powołane do tego czynniki.

Na szczególną uwagę zasługuje sprawa kultury fizycznej w ośrodkach wiejskich. Niewątpliwie kwestia ta w warunkach polskich przedstawia szczególne trudności i daleka jest od rozwiązania, ale tym niemniej trzeba bezwzględnie ją podjąć. Wbrew temu co się powszechnie a powierzchownie sądzi, kultura fizyczna na tym terenie nie jest artykułem zbytku, lecz istotną i wielką potrzebą. Ludzie na wsi potrzebują rekreacji i wytchnienia w stopniu bodaj nie mniejszym, niż pracownicy miejscy. Młodzież wiejska potrzebuje również przeciwdziałania jednostronnej pracy na roli, przede wszystkim ćwiczeń gibkości i zwinności, oraz rozluźnienia. Wędrówki po kraju nauczą ją ogarniać szersze horyzonty narodu i państwa, oraz ich kultury. Jak wielki i głęboki może być wpływ kultury fizycznej na wsi wskazuje nam przykład duńskich uniwersytetów ludowych /J.C.Moller and J.Watson : Education in Democracy. The Folk High Schools in Denmark, London, 1944/, w których programie pracy ćwiczenia cielesne stanowią część integralną. Tam też możemy zwrócić się po wzory, których dostarcza nam głośna szkoła gimnastyczna Uniwersytetów Ludowych w Ollerup, której twórca Niels Bukh /Primitiv Gymnastik, Kjobenhavn/ opracował metodę gimnastyczną, dostosowaną do potrzeb męskiej młodzieży wiejskiej.

Powodzenie rozpowszechnienia kultury fizycznej w ramach oświaty dorosłych związane jest z budową odpowiednich, choćby najskromniejszych urządzeń. Tutaj należy oczekiwać jak najgorliwszego poparcia i współpracy ze strony samorządu i władz państwowych. Sądzę tedy, że : 1/ samorząd gminny, powiatowy czy wojewódzki powinny dostarczyć bezpłatnie terenów tak budowlanych, jak i na boisku do ćwiczeń, oraz pomóc w jak największej mierze w dostarczeniu materiałów budowlanych ; 2/ należy przyjąć zasadę, że w hierarchii potrzeb będzie w pierwszym rzędzie : dla pracowników w mieście - boisko, dla pracowników na wsi - sala gimnastyczna ; 3/ na większe ośrodki fabryczne i zakłady przemysłowe powinno się nałożyć ustawowy obowiązek budowy urządzeń dla kultury fizycznej ich pracowników, oraz opłacanie instruktorów, prowadzących ćwiczenia ; 4/ ośrodki kultury fizycznej winny pozostawać pod zarządem kierownictwa, wyłonionego spośród korzystających z nich członków, przy czym winny one wprowadzić zasadę odpowiedzialności jednostki za całość tych urządzeń.

Wielkim i trudnym zagadnieniem, które otworzy się w pracy nad kulturą fizyczną mas, będzie rozwiązanie sprawy sił instruktorskich i kierowniczych. Nie możemy oczywiście spodziewać się szybkiego uzyskania ludzi, w pełni fachowo przygotowanych do tej pracy, choć niewątpliwie należy tu liczyć na zawsze chętną pomoc uspołecznionego nauczycielstwa.

Aby choć w części zaradzić brakowi sił kierowniczych i ruszyć sprawę z miejsca trzeba starać się

pozyskać pomoc młodych ludzi, chętnych i zainteresowanych tą formą pracy społecznej, dla prowadzenia w czasie wolnym od ich pracy zawodowej grup ćwiczebnych, w zależności od posiadanej przez tych zaimprowizowanych instruktorów specjalności sportowej. Ludzi tych trzeba będzie przeszkolić na specjalnych paromiesięcznych kursach metodycznych, zakończonych egzaminem, którego odbycie dałoby im prawo do kierowania ćwiczeniami i ponad to zwoływać ich na razie raz do roku, później raz na trzy lata na kursy dokształcające i odświeżające. Tak rozwiązała tę sprawę W.Brytania, która przecie posiada o ileż większe możliwości w tym względzie.

Kierowników i organizatorów pracy nad kulturą fizyczną w oświacie dorosłych trzeba będzie kształcić na kursach dłuższych /np. jednorocznych/, organizowanych przy internatowych domach społecznych /ludowych/ tak miejskich jak i wiejskich. Instruktorzy wych.fiz., których organizacja oświaty dorosłych przewiduje przy kuratoriach szkolnych, powinni posiadać uniwersyteckie studia wychowania fizycznego. Ponieważ zakres i metody pracy nad dorosłymi różnią się znacznie od pracy szkolnej, powinno się na studiach wychowania fizycznego przewidzieć odpowiednie wykłady z dziedziny pracy społecznej i socjologii, oraz metodykę prowadzenia ćwiczeń z dorosłymi, przy czym kandydaci na instruktorów wych.fiz. oświaty dorosłych powinni przejść praktykę tej pracy społecznej w różnych środowiskach.

Pozostaje nam jeszcze do omówienia kwestia organizacji państwowej opieki nad wychowaniem fizycznym i kulturą fizyczną. Zgodnie z ogólnym stanowiskiem, jakie od początku w naszych rozważaniach zajęliśmy, że wychowanie i kultura fizyczna winny stać się integralną częścią systemu wychowania i pracy kulturalno-oświatowej, uważamy, iż nie potrzebne jest wskrzeszenie przedwojennej i kosztownej instytucji, jaką była Rada Naukowa Wychowania Fizycznego. Miejsce nauki bowiem jest na uniwersytetach, które powinny być wyposażone we wszelkie urządzenia naukowe i laboratoria badawcze. Wychowanie fizyczne zaś powinno być odpowiednio do wagi zagadnienia reprezentowane w Radzie Wychowania Narodowego, która będzie po wojnie powołana do życia. W Radzie tej powinni znaleźć się wybitni pracownicy z terenu oświaty dorosłych. W dalszym ciągu wydaje mi się niepotrzebne przywracanie do życia Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, aparatu zbyt biurokratycznego i kosztownego. Być może, że okaże się potrzeba utworzenia jakiegoś organu opiekuńczego i koordynującego wszystkie usiłowania na tym polu pracy, jako organu, mającego łączność z Radą Wychowania Narodowego. Ten organ opiekuńczy nie może jednak w żadnym razie pozostawać pod kierownictwem władz wojskowych, jak to miało miejsce przed wojną, lecz musi być reprezentowany przez doświadczony i fachowy czynnik obywatelski. Wojsku należy zapewnić odpowiednią reprezentację i głos na równi z innymi czynnikami społecznymi.

W podobnym duchu demokratycznym powinno się również zreformować odznakę sportową /P.O.S./, której organizacja winna być oddana w ręce czynnika społecznego i organizacji nauczycielskich, co jedynie zapewni jej właściwe formy i popularność, i spełnianie jej zadań podnoszenia kultury fizycznej mas, tak jak to widzimy w ojczyźnie tej odznaki, w Szwecji.

Pragniemy powszechnej i spontanicznej kultury fizycznej w Polsce, a nie narzuconego kierownictwa i z góry ustalonych form. Tylko taka spontanicznie narosła kultura fizyczna przybierze formy trwałe i wyda pożądane owoce w postaci wzmożenia prawdziwej tężyzny i zdrowia narodu.

M. Skierczyński
i F.Krawczykowski
Z książki p.t.Zabawy i gry ruchowe.

WSKAZÓWKI metodyczne

a/ Wskazówki ogólne

Zabawy i gry spełnią w rozwoju władz cielesnych i duchowych dziatwy i młodzieży swe zadanie pedagogiczne, o ile treścią swą i charakterem będą dostosowane do wieku, płci i zainteresowań, zgodnych z ich okresem rozwojowym. Zatem stopniowanie zabaw i gier według ich złożoności i wymaganego wysiłku jest warunkiem ważnym, obiecującym korzyści pedagogiczne, a zabezpieczającym od szkody dla ustroju. Z powyższych względów konieczną jest przeto gruntowna analiza psychologiczna i fizjologiczna każdej zabawy /gry/, jaką zamierza się wprowadzić do lekcji.

Wartość wychowawcza zabaw i gier tkwi w tym, że młodzież obok opanowywania przepisów wyrabia sobie poczucia moralne i automatyzuje podług nich swe życie uczuciowo-pojęciowe. Wchodzą tu w rachubę poczucia i na nich dopiero zbudowane pojęcia: obowiązku wynikającego z podziału pracy, rzetelności, sprawiedliwości itd.

Zabawy i gry, jako działanie impulsywne zabarwione emocjonalnie, odsłaniają niewidoczne w innych warunkach rysy charakteru uczestnika. Stwarza to dla bystrego nadzorującego oka wychowawcy sprzyjające momenty pedagogiczne, których wykorzystanie umożliwia kierowanie na właściwe tory podświadomie kiełkujących uczuć i pojęć moralnych wychowanka i poddawanie mu ich tam, gdzie się same nie wyłaniają lub nie realizują.

Na boisku przy zabawach i grach, młodzież doraźnie musi się zdobywać na przytomność umysłu, celowość działań, napięcie uwagi, podporządkowanie się zasadom, sytuacjom i orzeczeniom. Tu przeżywa się doświadczalnie najżywotniejsze prawa rządzące zbiorowymi działaniami ludzkimi.

Moralna wartość gry nie może nigdy schodzić na drugi plan, nierzetelność, choć raz puszczona płazem, ryje głęboką rysę w charakterze.

Niekiedy nowa zabawa /gra/ nie przedstawia dla danego wieku wielkiego wysiłku fizycznego, jednak ze względu na duże skupienie uwagi, jakiego od ćwiczących wymaga, nie nadaje się dla tych, którzy mają jeszcze słabo wyrobioną zdolność skupiania uwagi i słabo rozwiniętą spostrzegawczość.

Należy zatem pamiętać, że w zależności od okresów rozwojowych dzieci i młodzieży jedna i ta sama zabawa może być różnie wykonana i nie zawsze się nadaje, jeżeli chcemy nią zastąpić określone ćwiczenia gimnastyczne. Na przykład berek z ukłonem dla małych dzieci /gdzie nie wymaga się dokładnego wykonania/ będzie zastępował ćwiczenie mięśni grzbietu dla zapobiegania nadmiernej krzywiźnie lędźwiowej,dla młodzieży zaś starszej przy prawidłowym wykonaniu zastąpi uwypuklanie klatki piersiowej.

Zasada ta ma przede wszystkim doniosłe znaczenie wtedy, kiedy zabawy i gry wplatamy do lekcji gimnastyki, bowiem w tym wypadku muszą one mieć ściśle określony cel i sposób wykonania.

Przy wprowadzaniu zabaw /gier/ o skomplikowanym przebiegu należy na początek podawać najbardziej charakterystyczne ich cechy, ażeby później po dostatecznym ich poznaniu przez ćwiczących można było łatwo uzupełniać przepisy. Uzupełnianie przepisów winno być robione w miarę postępów w zabawie /grze/ drogą krótkich omówień, podczas których wychowawca winien naprowadzać młodzież, aby sama odkrywała właściwe prawidła. Sposób ten wzbudza u ćwiczących większe zainteresowanie się zabawą /grą/, wdraża do logicznego myślenia, a wychowawcy ułatwia prowadzenie ćwiczeń bez straty czasu na długie, a więc i nużące wyjaśnienia, gdyż w miejsce suchego nakazu stwarza świadomy stosunek młodzieży do organizacji gry oraz zrozumienie celu i środków. Wskazanym jest, aby wychowawca często pozostawiał młodzieży inicjatywę w wyborze i organizowaniu gier, rezerwując sobie na lekcji jedynie stanowisko obserwatora oraz przyjaciela - doradcy. Młodzież, pozostawiona w gromadzie sama sobie, zmuszona jest do samorzutnego podporządkowania się kierownictwu przodowników, sędziów itp. wybranych przez siebie z grona współgraczy.

Na modyfikację przepisów, wprowadzoną przez młodzież do gier, należy w zasadzie zezwalać, jako że są to objawy praktycznego dostosowania się do warunków lokalnych. Modyfikacja winna być z góry postanowiona przed rozpoczęciem gry. W tym przypadku wychowawca winien jedynie baczyć, aby gry w swym przebiegu nie miały cech brutalnej i nielojalnej walki. W odpowiednim momencie, kiedy gra przybiera niewłaściwy charakter, należy ją przerwać i, drogą zwrócenia uwagi, wskazać grającym właściwe zachowanie się.

Nie jest wskazany zbytni pośpiech w zapoznawaniu z grami o trudniejszym/skomplikowanym/ przebiegu - szczególnie gdy chodzi o dzieci.

Często osobisty udział wychowawcy w zabawie /grze/ ułatwia ćwiczącym szybkie jej zrozumienie, wytwarza dobry nastrój i jest doskonałym sposobem nawiązania bliższego kontaktu z ćwiczącymi. Właściwa jednak jego rola - to obserwacja i wykorzystywanie momentów pedagogicznych. Zainteresowanie i radość wśród zabawy świadczą o tym, że lekcja jest dobrze ułożona i prowadzona. Moment zainteresowania i radości podczas zabaw i gier tym bardziej zasługuje na podkreślenie, że od nastroju zależy w dużej mierze natężenie pracy mięśniowej, a także dobre ustosunkowanie się ćwiczących do zabaw /gier/ ruchowych nie tylko w danej chwili, ale i na przyszłość.

Dlatego też każdą zabawę /grę/ należy prowadzić z właściwym umiarem i wyczuciem, ażeby u ćwiczących nie nastąpiło znużenie lub też znudzenie. Objawy zmęczenia u bawiących się winny być sygnałem dla wychowawcy, że zabawę /grę/ należy przerwać albo przejść do innej o łagodniejszym natężeniu. Znudzenie wynika nieraz z tego, że gra jest nieodpowiednia dla danego zespołu ćwiczących /okres rozwojowy/ lub źle prowadzona.

Należy zachęcać do żywszego udziału w grze powolnych, nieśmiałych i trzymających się na uboczu. Zasługują oni na uwagę lekarza i wychowawcy, ponieważ mogą być niedorozwinięci fizycznie lub duchowo. Jeżeli lekarz uzna, że niema przeszkody ze strony zdrowia do brania udziału w zabawach i grach, to rzeczą wychowawcy jest stwarzać im takie warunki przy wstępowaniu do grupy bawiących się, aby ich niezręczność lub niezaradność nie spowodowała docinków ze strony współgrających. Należy pamiętać, że i naturalne popędy mogą być niedorozwinięte, lub przygłuszone przez warunki bytowania /praca szkolna, sytuacja domowa/. Nie dopuszczać do sprzeczek i wybryków oraz wyłamywania się spod obowiązującego rygoru, wpajać natomiast powoli a systematycznie zasady walki lojalnej i przestrzegania prawideł gry. Unikać częstego prowadzenia zabaw i gier pokazowo, gdyż to powoduje u ćwiczących zdenerwowanie i bywa powodem przeczulenia, pozerstwa i wybujałej ambicji.

b/ Wskazówki szczegółowe

WYCHOWAWCA. Wychowawca, obok dyskretnego nadzoru, winien podczas prowadzenia zabaw i gier zachować pewną swobodę, bez specjalnych starań o sztuczne rozweselanie dzieci lub młodzieży.

Udział jego w zabawach /grach/ nie jest regułą chociażby dlatego, że jako dorosły ma więcej szans : jest silniejszy, obrotniejszy, a także dlatego, że przy braku usprawnienia może się ośmieszyć.

Ponury i zatroskany wychowawca jest przez dzieci i młodzież nielubiany. Zrzęda, który za dużo chce "robić metodycznie" - zatruje atmosferę. Trzeba przeto uważać, aby przez nadmiar metodyki nie pozbawiać zabaw /gier/ ich realnego sensu.

Aby wychowawca należycie spełnił swe zadanie winien:

a/ umieć dyrygować zabawami /grami/ pod względem technicznym,

b/ rozumieć zadania wychowania fizycznego,

c/ mieć talent wychowawczy i odpowiednie usposobienie,

d/ zdobyć sobie szacunek, przyjaźń i zaufanie dzieci i młodzieży.

OBJAŚNIENIE. Podczas nauczania zabaw i gier należy unikać długich i nużących wstępów. Praktycznie jest ustawić zespół ćwiczących w takim ugrupowaniu, z którego, bezpośrednio po krótkim wyjaśnieniu najważniejszych zasad, łatwo będzie zabawę /grę/ rozpocząć. Gdy zabawa przybiera niewłaściwy charakter lub "rwie się" wskutek niedostatecznego zrozumienia jej prawideł, zarządza się przerwę i w sposób krótki a jasny /jednak nie opryskliwy/ wyjaśnia ćwiczącym przyczynę zamieszania lub nieprawidłowości przebiegu. /Zabawy ze śpiewem i taneczne należy przeprowadzać po uprzednim nauczeniu dzieci piosenek/.

DYSCYPLINA ZESPOŁÓW. Przerwy najdogodniej zarządzać gwizdkiem /syreną/ lub kilkakrotnym głośnym klaśnięciem. Podczas objaśnień w zespole musi panować cisza i spokój, gdyż wówczas dopiero uwaga wszystkich będzie skierowana na prowadzącego. Wyjaśnień należy udzielać głosem spokojnym i w sposób, zachęcający do dalszej zabawy /gry/. Porządek, ład i dobry nastrój podczas lekcji w dużej mierze zależny jest od wielkości zespołu, to też najdogodniej jest prowadzić zabawy i gry w zespołach od 12 - 30-tu ćwiczących. Większe zespoły /szczególnie młodzieży/ należy dzielić na kilka mniejszych, wyznaczając na ich kierowników spośród ćwiczących sprawniejszych i bardziej energicznych.

TEREN I PRZYBORY. Przed rozpoczęciem lekcji należy dokładnie oznaczyć liniami lub chorągiewkami boisko /plac/ każdego zespołu, aby utrzymać grupy na właściwym terenie, a także zapobiec wzajemnemu przeszkadzaniu sobie.

Przybory do zabaw i gier winny być już przed lekcją przygotowane i złożone najlepiej w odpowiednich koszykach lub pudełkach. Obdzielanie przyborami i odbieranie ich, gdy przestały być potrzebne, winno być przeprowadzane w należytym porządku. Np. dzieci rzędem podchodzą do kosza z piłeczkami i kolejno je zabierają, a po zabawie w ten sam sposób składają.

DZIELENIE NA PARTIE. Rozpoczynać lekcję należy przywitaniem ćwiczących, a kończyć - pożegnaniem. Bezpośrednio po przywitaniu wskazanym jest podzielić ćwiczących na partie /grupy/,które otrzymują np. różnobarwne szarfy. Zapewnia to ład i porządek oraz nie powoduje straty czasu na ponowne dzielenie na partie przed każdą nową zabawą /grą/.

Przy podziale na grupy /partie/, a także w grach, gdzie współzawodnictwo odbywa się w parach. należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiedni dobór uczestników pod względem ich wyrobienia tak fizycznego jak i psychicznego.

Przykłady podziału na partie:

1. Z ustawienia dwójkami /parami/ jeden rząd tworzy jedną, a drugi drugą partię. /Szarfami wystarczy obdzielić tylko jeden rząd/.

2. Z ustawienia w szeregu lub dwuszeregu podług wzrostu odliczenie do 2-ch, poczem jedynki tworzą jedną, a dwójki drugą partię.

3. Grający tworzą koło, trzymając się za ręce, poczem odlicza się w kole do dwóch, trzech. Do środka koła po szarfy występują kolejno jedynki, dwójki, itd.

4. Wyznaczone przez prowadzącego "matki" z grona ćwiczących wybierają kolejno po jednym graczu aż do ostatniego, przyczem z matkami uprzednio przeprowadza się losowanie, aby ustalić, która matka pierwsza ma prawo wyboru.

Współzawodnictwo i nagrody.

Współzawodnictwo w poszczególnych grach należy utrzymać w pewnych granicach, nie dopuszczać do walki brutalnej, podstępnej i bez opamiętania. Zwycięstwo /szczególnie zespołowe/, wywalczone w sposób lojalny, należy wyróżniać i nagradzać pochwałą lub zbiorowym okrzykiem. Okrzyki należy stosować umiejętnie i w odpowiedniej chwili, aby nie spowszedniały przez zbyt częste ich używanie. ....

Losowanie.

Kiedy trzeba znaleźć jednostkę lub partię do rozpoczęcia zabawy /gry/, najlepiej zarządzić losowanie.

Przykłady losowania:

1/ MONETA. "Matki" wybierają stronę na monecie. Monetę prowadzący podrzuca w górę tak, aby w powietrzu koziołkowała. Czyją stroną moneta po upadku będzie odwrócona, daje prawo tej matce do rozpoczęcia gry lub wyboru boiska.

2/ ODMIERZANIE. W grach, w których używa się kija palantowego, losowanie poprzedzają "matki" odmierzaniem w ten sposób, że jedna z nich rzuca palant do drugiej, ta chwyta go, przekręca o 180°, nie zmieniając chwytu, a następnie wspólnie kolejnymi chwytami ręki przemierzają palant do górnego końca. Matka, która trzyma za górny koniec palanta, wygrywa losowanie.

3/ RZUT KIJA NOGĄ. Z przed nakreślonej linii gracze kolejno wykonywują rzut kija nogą w dal. /Kij układa się na podbiciu stopy. Gracz, którego kij leży najdalej od linii rozpoczyna grę.

Zabawy i gry rzutne

/można zastosować jako zaprawa do:koszykówki szczypiorniaka i hazeny/

Wyścig piłek w dwuszeregach

Przybory. Dwie piłki dęte lub ciężkie.

Grających dzieli się na dwie partie i każdą ustawia w dwóch szeregach frontem do siebie, przyczem szereg drugi kryje na luki pierwszego /rys.85/. Odstęp między graczami 2 - 3 kroki, odległość zaś jednego szeregu od drugiego 3 - 5 kroków. Skrajni pierwszego szeregu każdej partii otrzymują piłkę, którą kładą przed sobą. Na sygnał rzucają oni piłkę do skrajnych drugiego szeregu,ci znów do następnych w pierwszym szeregu itd, aż piłka linią zygzakowatą dostanie się na drugi koniec szeregu i z powrotem w ten sam sposób wróci do rozpoczynających grę. Wygrywa partia, która szybciej wykona wyścig piłki.



Rys.85.

ODMIANA I.

Przybory. 4 - 8 piłek dętych lub ciężkich.

Podział i ustawienie grających, jak wyżej, z tym, że skrajni otrzymują 2 - 4 piłki. Na sygnał "wędrują" piłki kolejno na drugi koniec dwuszeregu, gdzie skrajny układa je przed sobą, a po otrzymaniu ostatniej wysyła je w ten sam sposób z powrotem.



Rys.86.

ODMIANA II.

Podział, ustawienie i przebieg poszczególnych gier, jak na rys.86, 87, 88. Gry te można stosować w zespołach bardziej usprawnionych.



Rys.87.

Zastosowanie. Nadają się dla młodzieży i dla dzieci po 10-tym roku życia, a odmiana II dla młodzieży i dla dzieci po 12 - 13 roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako gry rzutne /element zaprawy do koszykówki, hazeny i szczypiorniaka/.



Rys.88.

Wyścig piłek w kole

Przybory. Dwie piłki dęte lub ciężkie.

Grających ustawia się w koło w odstępie 1 - 3 kroków /rys.89/. W kole odlicza się do dwóch. Jedynki tworzą jedną partię, dwójki - drugą. Każdej partii przydziela się po jednej piłce. Na sygnał rozpoczyna się wyścig piłek w ten sposób, że jedynki rzucają w lewo kolejno do jedynek, dwójki - w prawo do dwójek, przyczem nie wolno nikogo pominąć. Wygrywa partia, której gracz, rozpoczynający wyścig, wcześniej otrzyma piłkę z powrotem.



ODMIANA I. Wszystko,jak wyżej, z tym, że piłki "wędrują" w kole kilka razy bez przerwy ze zmianą kierunku.

ODMIANA II. Wszystko, jak wyżej, z tym, że piłki otrzymują: jedynka i dwójka, stojące w kole naprzeciw siebie. Na sygnał rozpoczyna się pościg piłek w jedną stronę, przyczem wygrywa partia, która dopędzi swoją piłką piłkę przeciwników.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży i dla dzieci po 10-ym roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę rzutną /element zaprawy do koszykówki, hazeny i szczypiorniaka/.

Walka o piłkę

Przybory. Piłka dęta.

Pole zabawy nieograniczone. Grających dzieli się na dwie partie i dla odróżnienia obdziela się je szarfami odmiennych kolorów. Los rozstrzyga, która partia rozpoczyna grę. Na sygnał partia rozpoczynająca, podając rzutami piłkę między sobą, stara się ją utrzymać jak najdłużej w swym posiadaniu. Partia przeciwna stara się im piłkę odebrać i utrzymać znów między swymi graczami

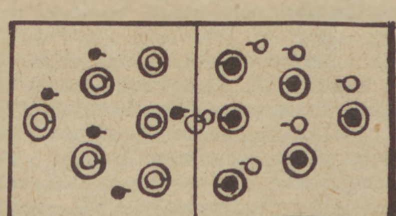
itd. Dla urozmaicenia gry za każde pięć podań piłki w jednej partii prowadzący zalicza im jeden punkt. Wygrywa partia, która w określonym z góry czasie zdobędzie więcej punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży i dla dzieci po 10-tym roku życia. /Element zaprawy do koszykówki, hazeny, szczypiorniaka itp./

Podaj dalej

Przybory. Piłka dęta.

Pole gry tworzy prostokąt o wymiarach 15-20 x 20-30 kroków, podzielony linią środkową, na której promieniem 30 cm. kreśli się koło środkowe. Na każdej połowie pola gry kreśli się w równych odstępach tyle kół o średnicy 1 - 2 kroków, ile wynosi połowa grających w jednej partii. Nakreślone koła tworzą trójkąty, zwrócone jednym wierzchołkiem do krótszej linii pola /rys.104/. Grających dzieli się na dwie partie, poczem po losowaniu obsadzają one nakreślone koła tak, że po jednej stronie linii środkowej w kołach staje połowa graczy jednej partii, a obok nich /poza kołem/ połowa - drugiej, po drugiej zaś stronie - przeciwnie. Przed rozpoczęciem gry staje dwóch przeciwników z poza kół na wprost siebie jedną nogą w kole środkowym z założoną jedną ręką w tył, drugą wzniesioną do góry. Prowadzący podrzuca piłkę w górę nad nimi i, kiedy ta osiągnie największą wysokość, daje sygnał do rozpoczęcia gry. Spadającą piłkę odbiciem ręki podają rozpoczynający swoim. Gracze każdej partii, podając piłkę między sobą, starają się przerzucić ją do swego gracza, stojącego w wierzchołkowym kole, za co zdobywają punkt. Po każdorazowym zdobyciu punktu stojący poza kołem idą do koła i przeciwnie, poczem grę rozpoczyna się na nowo. Wykroczenie z koła w chwili schwytania piłki uważa się za błąd, który karze się oddaniem piłki obok stojącemu przeciwnikowi. Stojący w kole otrzymuje piłkę z powrotem, jeżeli mu ją przeciwnik z ręki wytrąci, popchnie go w chwili chwytania przez niego piłki lub dotknie koła jakąkolwiek częścią ciała. Nie wolno przekraczać linii środkowej. Gdy piłka wypadnie z pola, wówczas wprowadza ją do gry rzutem z linii najbliżej stojący gracz poza kołem z miejsca, w którym przeszła piłka przez linię. Wygrywa partia, która w umówionym czasie zdobędzie większą ilość punktów.



Rys.104.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży i dla dzieci po 12-ym roku życia tylko w lekcjach zabaw i gier. /Przygotowanie do koszykówki/.

Wyścig piłek z rzutem o ścianę

Przybory. Piłki dęte.

Grających ustawia się w rzędach w odstępie 3-4 kroków jeden rząd od drugiego przed linią startu, nakreśloną w odległości 10 - 15 kroków od ściany. Czołowi każdego rzędu otrzymują po jednej piłce. Na sygnał biegną oni do ściany, rzucają o nią piłkę, poczem, chwyciwszy ją, podają następnemu, sami zaś stają na końcu swego rzędu. Następni z kolei powtarzają to samo aż do ostatniego. Wygrywa rząd, który szybciej wykona wyścig.

ODMIANA I. Ustawienie, jak wyżej, tylko czołowy, który rzucił piłkę o ścianę, nie chwyta jej sam, lecz następny, za nim nadbiegający itd., aż wszyscy wykonują po jednym rzucie i jednym chwycie piłki. Ten, który po chwycie piłki rzucił ją o ścianę, szybko staje na końcu swego rzędu.

ODMIANA II. Ustawienie, jak wyżej. Na wprost każdego rzędu w odległości 10 - 15 kroków ustawia się tablice z koszem. Na sygnał czołowi poszczególnych rzędów biegną do swej tablicy i z przed nakreślonej linii /odległej o 4 - 5 kroków od tablicy/ starają się wrzucić piłkę do kosza, poczem, chwyciwszy ją, podają następnym, sami zaś stają na końcu swego rzędu. Następni z kolei powtarzają to samo itd aż do ostatniego.

U w a g a. Zamiast tablic wyznaczyć odpowiedni cel, np. okienko w kracie.

ODMIANA III. Wszystko, jak wyżej, z tym, że bieg wykonywa się z kozłowaniem piłki jednorącz lub oburącz, a po rzucie jej o ścianę lub do kosza oddaje się piłkę rzutem z kolei następnemu.

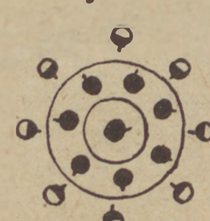
Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży i dla dzieci po 10-tym roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę rzutną. /Element zaprawy do koszykówki/.

Zaprawa do siatkówki

Oblężenie twierdzy

Przybory. Jedna lub dwie piłki dęte.

Na boisku kreśli się dwa koła współśrodkowe: pierwsze o promieniu 2 kroków, drugie o promieniu 4 kroków. Koło wewnętrzne tworzy twierdzę, przestrzeń zaś między obwodami obu kół - wał obronny /rys.92/. Grających dzieli się na dwie partie. Jedna z nich obejmuje twierdzę i ustawia się na wale obronnym, druga - poza obwodem dużego koła. W twierdzy stoi komendant /wybrany z obrony/. Na sygnał atakujący, mając piłki, starają się wrzucić je do twierdzy, co utrudniają obrońcy, odbijając piłki nogami i rękoma. Komendant twierdzy może również piłkę chwytać i odrzucać. Obronie nie wolno schodzić z wału, atakującym zaś wchodzić na wał. Za zdobycie twierdzy /jeśli piłka dotknie ziemi/ liczy się jeden punkt. Wygrywa partia,



Rys.92.

która w umówionym czasie zdobędzie większą ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży i dla dzieci po 10-tym roku życia. W osnowie lekcji gimnastyki można użyć jako grę rzutną.

Gry drużynowe

Piłka graniczna

Przybory. Piłka dęta o obwodzie 68 - 70 cm, 10 chorągiewek dużych, 4 stojaki lub żerdzie 2,5 - 3 m wys.do wyznaczania bramek.

BOISKO ma kształt prostokąta o wymiarach 20 x 60 m, podzielone linią środkową, równoległą do krótszych boków prostokąta. Z obu stron linii środkowej i równolegle do niej w odległości 8 m kreśli się dwie linie "zaczęcia". Na środku krótszych boków prostokąta z żerdek lub za pomocą stojaków ustawia się bramki. Słupki każdej bramki oddalone od siebie o 4 m /w świetle/. Linie boiska, szerokości 5 cm znaczy się wapnem lub gipsem. Na rogach boiska i w miejscach przecięcia się linii ustawia się chorągiewki /rys.136/.



Rys.136.

GRACZE, LOSOWANIE I USTAWIANIE DRUŻYN. Grających /16-20/ dzieli się na dwie drużyny, z których każda wybiera sobie "matkę". Sędzia w obecności matek przeprowadza losowanie. Wylosowuje się rozpoczęcie gry lub stronę boiska, poczem matki ustawiają drużyny w szachownicę naprzeciw siebie z obu stron linii środkowej: rozpoczynająca przed linią środkową, przeciwna przed linią zaczęcia.

ZACZĘCIE I PRZEBIEG GRY. Na sygnał sędziego którykolwiek z graczy drużyny rozpoczynającej rzuca jednorącz lub oburącz piłkę do przeciwnika tak, aby przeszła ona w locie nad linią środkową. Gracze drużyny przeciwnej starają się rzuconą piłkę złapać z powietrza lub odbić ją jakąkolwiek częścią ciała, prócz nóg poniżej kolan. Za złapanie piłki z powietrza przysługuje prawo do rzutu z wykonaniem 3-ch dużych kroków w przód w kierunku przeciwnika. Jeżeli jeden z graczy odbije rzuconą przez przeciwnika piłkę, wówczas ma on prawo z miejsca jej upadku /pierwsze zetknięcie się z ziemią/ odrzucić ją w kierunku przeciwników. Strona przeciwna nie może chwytać ani zatrzymywać odbitej piłki. Jeżeli rzuconej przez przeciwników piłki nikt nie chwyci z powietrza lub jej nie odbije, odrzuca ją gracz z miejsca, w którym ją zatrzymał. W ten sposób wędruje piłka od jednej do drugiej drużyny. Ustawienie graczy jest dowolne z tym, że każdorazowo drużyna przeciwna musi się znajdować co najmniej o 8 kroków od wykonywującego rzut, a współgracze rzucającego nie dalej, jak na jego wysokości.

CEL GRY I PUNKTY. Zadaniem obu drużyn jest zdobycie jak największej ilości punktów przez przerzucenie piłki pomiędzy słupkami bramki przeciwnika Drużyna broniąca się może nie dopuścić do zdobycia bramki, ustawiając się w ostatniej chwili za bramką, i chwytając rzuconą piłkę zanim zdąży ona spaść na ziemię, lub odbijając ją z powietrza tak, aby spadła z powrotem na boisko. W wypadku schwytania piłki drużyna ma prawo z rozbiegu 3-ch kroków odrzucić piłkę na pole gry z krótszej linii boiska, w wypadku zaś odbicia - z miejsca jej upadku na ziemię. Gdy odbita piłka nie spadnie na boisko, bramka jest zdobyta. Za każdorazowe zdobycie bramki zalicza się drużynie jeden punkt. Wygrywa drużyna, która w ciągu całej gry zdobędzie większą ilość punktów. Po zdobyciu bramki grę zaczyna ze środka drużyna, której bramkę zdobyto.

CZAS TRWANIA GRY. Gra trwa dwa razy po 20 minut z przerwą 5-minutową. Po przerwie następuje zmiana stron boiska, a grę rozpoczyna drużyna,która nie rozpoczynała na początku.

RZUT WOLNY. Rzut wolny wykonywa się rzutem /jednorącz lub oburącz/ z miejsca przewinienia bez podskoku. Z rzutu tego można zdobyć bramkę. Rzut wolny stosuje się za:

1/ kopanie piłki;
2/ wyrywanie piłki podczas gry;
3/ rzucanie piłki po ziemi /szczurem/;
4/ bieg z piłką więcej niż 3 kroki po jej złapaniu oraz rzut piłki nie z miejsca jej upadku po odbiciu lub zatrzymaniu;
5/ chwyt piłki, rzuconej przez własnego gracza /z powietrza, odbicia lub ziemi/;
6/ wysuwanie się w kierunku przeciwnika przed współgracza rzucającego;
7/ niezachowanie odległości 8 m od drużyny, wykonywującej rzut.

RZUT Z AUTA. Gdy piłka całym swym obwodem wypadnie poza boczne linie boiska, wówczas z miejsca przecięcia się piłki z linią rzutem jednorącz bez podskoku wprowadza ją do gry gracz drużyny, która nie spowodowała autu.

SĘDZIOWANIE. Prowadzi grę sędzia główny, znajdujący się na boisku. Do pomocy ma on 2-ch sędziów autowych, którzy każdorazowo konstatują wyjścia piłki na aut i ustalają, której drużynie przysługuje prawo rzutu piłki po aucie. Decyzje sędziego głównego są ostateczne i nieodwołalne. Sędzia decyduje we wszystkich nieprzewidzianych wypadkach w grze.

WSKAZÓWKI TECHNICZNE. Piłkę należy chwytać miękko oburącz o ramionach, ugiętych tak, aby w momencie chwytu ściągnąć ją na siebie, uniemożliwiając odbicie się piłki. Należy wyćwiczyć wszechstronność w rzucaniu piłki prawą i lewą ręką.Piłkę należy odbijać zawsze w przód.

WSKAZÓWKI TAKTYCZNE:

1/ pilnować wyznaczonego stanowiska na boisku i nie skupiać się podczas gry;
2/ rzucać piłkę tam, gdzie stoi najmniej przeciwników;
3/ w porę ustawiać się poza bramką, aby móc schwycić lub odbić rzuconą piłkę;
4/ po odbiciu piłki w przód gracz, który ją odbił, staje szybko w miejscu zetknięcia się piłki z ziemią, a do rzutu podaje mu ją czym prędzej jeden ze współgraczy. Szybkość rzutu po odbiciu nie pozwala przeciwnikowi dobrze się ustawić.

Zastosowanie. Nadaje się dla młodzieży i dla dzieci po 12-tym roku życia.

Przygotowanie do palanta i kwadranta

Stójka

Przybory. Piłka dęta lub palantowa.

Grający tworzą zwarte koło. Jeden wybrany przez losowanie stoi w kole i na sygnał rzuca piłkę w górę, wołając: "Uwaga!". Na to hasło tworzący koło rozbiegają się w różnych kierunkach. Gdy środkowy chwyci podrzuconą piłkę i zawoła: "Stój", wszyscy stają w postawie zasadniczej, a on skuwa, przyczem nie wolno mu ruszać się z miejsca. Po rzucie wolno grającym uciekać od piłki, którą chwyta trafiony i stara się odkuć, uprzednio wołając:"Stój!" /na co wszyscy znów się zatrzymują/ itd, aż któryś z odkuwających chybi. /Dotyczy to również środkowego/. Niezręcznemu zapisuje się kreskę, poczem idzie on do środka koła, i gra toczy się dalej. Przegrywa ten, który pierwszy dostanie umówioną ilość kresek, np. 5 - 10.

ODMIANA. Ustawienie, jak wyżej, z tym, że środkowy staje w kole o promieniu 2 - 3 kroków, a pozostali - ze wszech stron poza obwodem. Na sygnał środkowy rzuca piłkę o ziemię pod kątem tak, aby po odbiciu wypadła ona z koła. Stojący poza kołem starają się ją chwycić. Komu się to uda, skuwa środkowego, nie ruszając się z miejsca. W razie trafienia zyskuje on punkt, w przeciwnym wypadku zmienia środkowego. Środkowy, unikając skucia,może złapać piłkę i wówczas zyskuje punkt, a na jego miejsce idzie skuwający. Gdy piłka przy skuwaniu odbije się od środkowego i wytoczy z koła, chwyta ją najbliżej stojący i znów skuwa. W czasie gry nie wolno nikomu dotykać żadną częścią ciała obwodu koła. Wygrywa ten, który w czasie umówionym zdobędzie największą ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży tylko w lekcjach zabaw i gier.

Klipa

Przybory. Klipa, wystrugana z drzewa, dług. 15 cm i średnicy 2-3 cm oraz kij-palant dług. 60-80 cm i średnicy 3-

Na boisku kreśli się koło o średnicy 2 kroków, w środku którego kopie się podłużny dołek na klipę. Nakreślone koło wraz z dołkiem tworzy "królestwo". Grających dzieli się na grupy po 5-10 w każdej. W grupach przez losowanie wybiera się jednego, który staje na "królestwie" i rozpoczyna grę.Pozostali w luźnej gromadce ustawiają się na wprost królestwa "w polu". Na sygnał zagrywający układa klipę w poprzek dołka, podkłada pod nią koniec kija i zamachem od dołu wyrzuca ją górą do stojących w polu. Który z nich chwyci klipę z powietrza otrzymuje 100 punktów i zmienia zagrywającego. Jeżeli podrzuconej klipy nikt w polu nie chwycił, wówczas z miejsca, na które spadła, najbliżej stojący gracz stara się nią trafić w ułożony w poprzek królestwa kij. Gdy trafi - zmienia zagrywającego, w przeciwnym razie zagrywający otrzymuje prawo do trzech podbić /pierwsze z dołka, a dwa ostatnie każdorazowo z miejsca, gdzie klipa spadnie/. Do podibjania kładzie się klipę w ten sposób, że jeden jej koniec wystaje z dołka,następnie uderza się kijem /palantem/ w wystający koniec klipy tak, aby ta podskoczyła, poczem podbija się ją w locie w pole. Po trzecim podbiciu zagrywający krokami lub kijem wymierza odległość od miejsca upadku klipy do dołka, i zalicza mu się tyle punktów, ile wypadło kroków /palantów/./Pół kroku lub pół kija nie liczy się za punkt/. Gdy zagrywający trzy razy z rzędu nie podbije klipy z dołka, zmienia go następny według ustalonej kolejki. Gra trwa dotąd, aż jeden z graczy uzyska umówioną z góry ilość punktów, np.500, 1000.

ODMIANA.

Przybory. Jak wyżej, klipa w przekroju poprzecznym ma kształt kwadratu, a na powierzchniach - wycięte cyfry:I,III,V,X.

Wszystko jak wyżej, tylko zagrywający po rzucie, chybionym do kija przez gracza w polu, zyskuje tyle podbić, ile wyraża cyfra na górnej powierzchni klipy.

Zastosowanie.Nadają się dla dzieci po 10-tym roku życia tylko w lekcjach zabaw i gier.

Podbijak

Przybory. Palant,piłka palantowa i cztery chorągiewki duże.

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 20 x 50 kroków; na narożnikach ustawia się chorągiewki. Na jednym z krótszych boków prostokąta z jego środka zatacza się promieniem 1,5 kroku półkole na zewnątrz pola. Jest to "królestwo". Spośród bawiących się wybrany przez losowanie staje w królestwie, pozostali idą w "pole". Na sygnał królujący podbija piłkę palantem, starając się, by ta spadła w granicach wyznaczonego pola. Podbijający traci królestwo, jeżeli:

a/ trzy razy nie podbije piłki;
b/ podbije tak, że ta potoczy się po ziemi /szczurem/;
c/ gdy którykolwiek w polu schwyta piłkę z

powietrza jednorącz lub oburącz /zależnie od uprzedniej umowy,i ten zmienia królującego/.

Piłkę podbitą odrzuca się do królestwa. Gdy podbijający trzykrotnie nie trafi piłki, zastępuje go następny według z góry umówionej kolejności.

ODMIANA. W polu ustawia się chorągiewkę w odległości 10 - 20 kroków od królestwa. Podbijający musi w trzech podbiciach piłki wykonać bieg do chorągiewki w polu i z powrotem, aby się wykupić. W ten sposób uzyskuje on prawo do dalszych trzech podbić. Biegnącego starają się skuć będący w polu. Podbijający traci królestwo, jeżeli :

a/ zostanie skuty;
b/ podbitą przez niego piłkę schwyci którykolwiek ze stojących w polu w lewą rękę.

Do królestwa idzie ten:

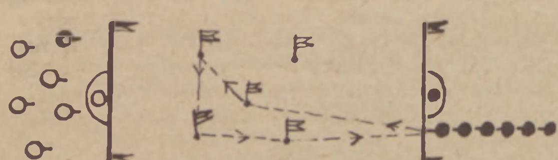
a/ na którego wypada kolejka po trzech nieudanych podbiciach poprzednika w królestwie;
b/ który skuł biegnącego;
c/ który chwycił piłkę w lewą rękę.

Zastosowanie. Nadają się dla dzieci po 12-tym roku życia i dla młodzieży tylko w lekcjach zabaw i gier.

Polowanie

Przybory. Piłka palantowa i 9 dużych chorągiewek.

Na boisku kreśli się w odległości 16 - 20 kroków dwie równoległe linie metowe długości 20 kroków, na końcach których ustawia się chorągiewki. Między liniami wyznacza się chorągiewkami kwadrat o boku 8 - 10 kroków, w środku którego ustawia się piątą chorągiewkę /rys.103/. Grających dzieli się na dwie partie, przyczem każda wybiera z pomiędzy siebie "strzelca", który staje w półkolu, zakreślonym promieniem 1,5 kroku ze środka liniii metowej. Partie



Rys.103.

stają naprzeciw siebie za liniami metowymi: rozpoczynająca - w rzędzie z lewej strony stanowiska strzelca, przeciwna - w rozsypce. Na sygnał strzelec partii rozpoczynającej rzuca górą piłkę jak najdalej w kierunku przeciwnika, poczem gracze tej partii biegną gęsiego /prócz strzelca/ do chorągiewki środkowej, następnie do dwóch skrajnych i wracają na swe miejsca. Podczas biegu gracze muszą dotknąć każdej z wymienionych chorągiewek. Rzuconą piłkę partia, będąca w polu, chwyta z powietrza lub ziemi i podaje czym prędzej swemu strzelcowi, ten zaś ze swego stanowiska stara się skuć któregoś z przebiegających. Gdy trafi, partia jego zdobywa punkt i piłkę, gdy nie trafi - partii przeciwnej zalicza się punkt i, ma ona prawo ponownie wykonać rzut. Gdy którykolwiek z grających partii, będącej w polu, złapie piłkę z powietrza, t.zw."kampę", - zmienia strzelca. Wolno biec do chorągiewek wówczas, gdy rzucona przez strzelca piłka w locie przekroczy linię metową przeciwnika i spadnie w granicach chorągiewek, ustawionych na jej końcach. Za nieważny rzut partia traci piłkę, jak również za niedotknięcie chorągiewki podczas biegu /wykupywanie się/. Wygrywa partia, która w umówionym czasie zdobędzie większą ilość punktów.

Zastosowanie. Nadaje się dla dzieci po 10-tym roku życia i dla młodzieży tylko w lekcjach zabaw i gier.

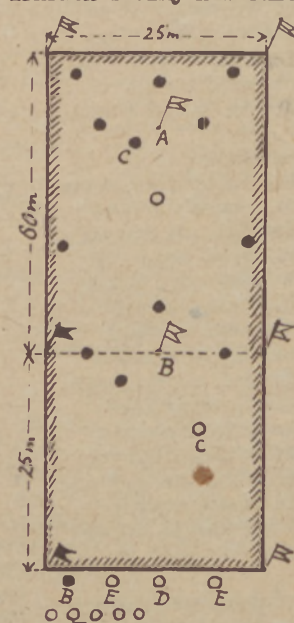
E.Piasecki

Z książki p.t.
Zabawy i gry ruchowe.

Palant z matkami

Prawidła

1/ Pole gry jest prostokątem, którego krótszy bok wynosi 25 m, dłuższy 60 m. Przestrzeń, ograniczona z przodu jednym z krótszych boków pola gry, oraz przedłużeniami jego w obie strony, zowie się królestwem. Z tyłu królestwo jest nieograniczone. W odległości 25 m od środka granicy królestwa i pola gry znajduje się półmetek, w odległości 50 m zaś meta. Stanowią je słupki wysokości najmniej $1\frac{1}{2}$ m, silnie wkopane w ziemię. Chorągiewki graniczne muszą być wbite na 4 rogach pola gry, oraz na liniach bocznych w odległości 25 m od królestwa.



A.Meta. B.Półmetek. C.Biegacz.D.Podbijacz. K.Królestwo. E.Gracze niewykupieni.F.Gracze wykupieni.

Granice należy oznaczyć na ziemi również linią poprzeczną, idącą przez półmetek.

2/ Palant ma być 89-100 cm długi, sporządzony z silnego drzewa. Jego przekrój albo okrągły o $3\frac{1}{2}$ cm średnicy, albo prostokątny /z dobrze zaokrąglonymi krawędziami/o 3 x 4 cm. Piłka ma mieć średnicę 7 cm i wagę 80gr.

3/ Liczba graczy wynosi po 11 po każdej stronie, jeśli nie umówiono się inaczej. Wymierzaniem /patrz str.121 / rozstrzyga się, który obóz podbije z początkiem gry.

4/ Między graczami każdego obozu odróżnia się matkę, wykupnika i 9 dzieciaków. Gdy dany obóz jest na królestwie, podbijają najpierw dzieciaki po jednym razie, według stałego porządku, z góry

określonego przez matkę; potem wykupnik 2 razy; wreszcie matka 3 razy. Nadto wykupnik bije poza koleją, jeśli na królestwie nie ma ani jednego gracza z prawem bicia. Gdy mimo to nikt się nie wykupi, obóz traci królestwo. Po każdym zdobyciu królestwa na nowo, podbijanie zaczyna się od gracza, na którego przychodziła kolej w chwili utraty królestwa. Obóz traci królestwo:

a/ gdy gracz puści palant z ręki przy podbiciu;
b/ gdy z palantem w ręce wyjdzie lub wybiegnie poza królestwo.

5/ Podbicia skośne, z których piłka, nie dotknąwszy ziemi ani żadnego z przeciwników, przeszła za linię boczną, są nieważne; również nieważne są podbicia, z których piłka, nie dotknąwszy przeciwnika, spada na ziemię przed linią półmetka lub na niej /podb.bliskie/. Nieważne są wreszcie podbicia, przy których podbijacz choćby częścią stopy znajduje się poza granicą królestwa.

6/ Prawo do następnego podbicia /u wykupnika: 2 podbicia, u matki: 3/ przysługuje graczowi tylko wtedy, gdy wykupił się biegiem w granicach pola gry do mety i z powrotem, zanim nań przyszła powtórnie kolej bicia. Bieg można dowolnie przerywać i wracać do królestwa lub mety. Zaczynać go jednak lub prowadzić dalej, wolno tylko od chwili ważnego podbicia do powrotu piłki na królestwo. Wykupywać się nie wolno:

a/ graczowi lub wykupionemu i
b/ gdy piłka zgubiona.

Gdy piłka wróci na królestwo lub zgubi się, gracz nie może poruszać się w biegu dalej niż miejsce, w którym był w chwili powrotu piłki na królestwo lub w chwili jej zgubienia. Aby bieg był ważny, gracz musi dotknąć ręką słupka metowego. Jeśli gracz w czasie biegu przekroczy granicę boczną lub tylną pola gry, bieg jest nieważny i musi być powtórzony. Biegacza jednak wolno skuć w takim nieważnym biegu. Jeśli gracz w czasie biegu doznał rozmyślnej przeszkody ze strony przeciwnika, bieg uznaje się za odbyty.

7/ Jeśli któryś z przeciwników trafi piłką /"skuje"/ gracza wygranego, /tj. obozu bijącego/, gdy ten jest poza królestwem i nie dotyka słupka metowego, cały obóz traci królestwo. Skucie jest nieważne:

a/ jeśli piłka przed trafieniem gracza odbiła się od czegokolwiek;
b/ jeśli mu przeciwnicy rozmyślnie przeszkadzali podczas biegu;
c/ jeśli kujący przedtem biegł z piłką w ręce lub trzymał ją dłużej, niż 2 sekundy.

Nadto skucie dzieciaka jest nieważne, jeśli ten w czasie skucia dotyka słupka półmetowego, zatrzymawszy się w drodze ku mecie.

Za skutego uważa się też wygranego, który poza granicami królestwa dotknie rozmyślnie piłki jakąkolwiek częścią ciała.

8/ Jeśli ktorykolwiek z przegranych chwyci jednorącz piłkę podbitą przez wygranego, zanim ta dotknie ziemi, liczy się to jako chwyt. Trzy chwyty, dokonane w czasie jednego pobytu na polu, powodują zmianę met. Jeśli gracz podczas chwytania doznaje rozmyślnej przeszkody ze strony przeciwnika, piłkę liczy się za schwytaną.

9/ Czas trwania zawodów wynosi godzinę. Jeśli obóz, któremu losem przypadło królestwo z początku gry, utrzymał się na nim aż do chwili upłynięcia połowy tego czasu, zarządza się zmianę met. Zwycięstwo odnosi obóz, który w ciągu zawodów zdobył więcej kresek, obliczanych,jak następuje. Gdy wszyscy gracze danego obozu podbijali i wykupili się, obóz zdobył metę, za którą liczy się jedną kreskę. Jeśli zaś meta jest suchą, t.zn. zdobyto ją jednym ciągiem bez utraty królestwa, liczy się dwie kreski.

Zawodami kieruje bezstronny sędzia,który strzeże ścisłego stosowania się do przepisów. Rozstrzyga on nieodwołalnie wszelkie sprawy sporne. W razie potrzeby sędzia dobiera sobie do pomocy dwóch podsędków: jednego dla śledzenia gry na królestwie, liczenia podbić i biegów, drugiego zaś dla zwracania uwagi na tylną część pola gry.

Wskazówki techniczne

Przy podbijaniu gracz staje lewym bokiem ku polu gry, w rozkroku, bacząc, aby lewa noga nie przekroczyła granicy królestwa. Piłkę podrzuca lewą ręką tak, aby palant mógł ugodzić ją końcem, wtedy bowiem piłka poleci najdalej. Ramieniem prawym, uzbrojonym w palant, wykonywa zamach jak najobszerniejszy wstecz i nieco w górę, przy łokciu wyprostowanym, dodając do tego energiczny zwrot tułowia. Potem ramię wraca w dół i w przód, tułów zaś skręca się w lewo; palant uderza piłkę nieco poniżej jej środka.

Sposób lotu, jaki nadajemy piłce, winien być pośredni między "świecą", idącą wysoko w górę, zbyt łatwo chwytaną przez przeciwników, a nieważnym "szczurem", toczącym się po ziemi. Gracz wprawny posyła piłkę tak, że idzie ona z dużą siłą tuż nad głowami przeciwników, tak, że chwycić ją trudno,bo rękę "parzy"..Nadto stara się skierować ją przez nieobsadzone chwilowo miejsca pola, tak, że niema jej kto chwytać.

Wyciągając rękę po piłkę, oddaną z pola, podbijacz wystrzega się wysunięcia jej poza królestwo; gdy tak chwyci piłkę, jest "skuty".

Przy wykupnie gracz musi baczyć nie tylko na szybkość biegu. Nie wolno mu spuszczać z oka piłki i każdej chwili powinien być gotowym do przerwania biegu, cofnięcia się, lub wymknięcia się pociskowi. To ostatnie ... wymaga dużej wprawy. Gdy piłka mierzy w stopy lub podudzia, gracz podskakuje; gdy w górną część tułowia lub głowę - nachyla się lub przysiada; gdy w dolną część tułowia, uskakuje w bok, pada na ziemię lub t.p. Czasem wystarczy skręt tułowia.

Z czynności obozu "przegranego", chwyty wykonywa się jednorącz tylko wtedy, gdy tego wymagają prawidła, tj. gdy chodzi o piłkę podbitą. Piłkę podaną przez towarzysza chwyta się zawsze oburącz, aby jej nigdy nie uronić. Przytem zwraca się ku lotowi piłki dłoń ręki, np. prawej /jeśli piłka idzie z tej strony/, a przytrzymuje ręką lewą. Dla chwytów piłki podbitej nieodzownym jest wyćwiczenie obu rąk zarówno, gdyż często piłka leci dogodniej dla ręki lewej.

Wstrzymanie piłki toczącej się po ziemi / szczura"/ należy wykonać zawsze ręką /nie nogą, co jest mniej pewne i zabiera więcej czasu, bo i tak potem trzeba piłkę podnieść/. Natychmiast po podjęciu piłki /bez prostowania się/ należy ją podać towarzyszowi /do kucia/ lub oddać na królestwo.

Podawanie piłki nigdy nie rozumie się dosłownie: jest to rzut piłki w ręce towarzysza./Szanujący się piłkarz wogóle, stojąc nawet dość blisko, piłki ani palanta nie przyjmie i nie odda inaczej, niż przez chwyt lub rzut/. Podawać trzeba szybko /lecz nie tak silnie, aby "sparzeniem" ręki utrudnić chwyt/; chwyt piłki, zataczającej łuk w powietrzu, zabiera za wiele czasu. Drugi warunek - to celność podania. Piłka powinna przyjść tak, jak ją najdogodniej będzie chwytać; najlepiej mierzyć w pierś towarzysza. Gdy odległość nie przenosi 3 - 4 m, miotamy piłkę, wyprostowawszy ramię w dół. Przy większych odległościach ciskamy ją z wysokości barku ramieniem skurczonym.

Przy oddawaniu piłki na królestwo celność nie odgrywa roli, natomiast zależy nieraz bardzo na szybkości: piłka, wyprzedzając biegacza, zmusza go do przerwania biegu. Tu więc będzie na miejscu rzut z zamachem ramienia wstecz i w górę, silny i prawie poziomy.

Kucie prowadzi do zwycięstwa, jeśli jest celne; gdy chybi, może spowodować dużą stratę czasu i korzyść dla przeciwników. To też gracz wprawny będzie kuł z daleka tylko, mierząc z tyłu w biegacza wracającego tak, że piłka w razie chybienia idzie na królestwo i przynajmniej wyprzedza biegacza. We wszystkich innych wypadkach lepiej jest podać piłkę towarzyszowi stojącemu bliżej biegacza. Najcelniejszy bowiem nawet rzut daleki daje biegaczowi czas do uchylenia się. Mierzyć należy w tułów biegacza przy kuciu z przodu lub z tyłu; kując z boku, trzeba mierzyć nieco przed jego tułów.

Wskazówki taktyczne

Porządek bicia, ustanowiony przez matkę, winien uwzględniać przede wszystkim umiejętność dobrego podbijania i zręcznego wykupywania się. Matka baczy, aby żaden z "dzieciaków" nie podbijał zbyt słabo i aby wykupno ich nie polegało wyłącznie na wykupniku i matce. Podbija najpierw dzieciak najsłabszy, potem na ogół coraz wprawniejsi, z tym jednak, że zawsze między dwóch słabszych ustawia się silniejszego. Matka zachęca do biegów, gdy one tylko są bezpieczne, tak, aby na koniec nie pozostało zbyt wielu biegaczy.

Z podbić, jakie może wykonać wykupnik i matka, nie zawsze korzysta się w całej pełni. O ile pierwsze podbicie jest tak dalekie, że można wykupić bezpiecznie czekających na nie biegaczy, ci biegają, a gdy się wykupią, reszta podbić odpada.

Dla uniknięcia nieszczęśliwych wypadków, należy zwalczać brzydki zwyczaj początkujących ciskania palantem za siebie po podbiciu; ma on być lekko puszczony na ziemię. Dla tegoż powodu miejsce na królestwie za podbijaczem i po jego bokach w szerokości 3 m powinno być wolne.

Biegaczy posyła się w miarę możności po bokach boiska, bo tam im trudniej skuć /tylko dzieciak wykupujący się po niezbyt silnym podbiciu i korzystający z przywileju przystanku u półmetka w drodze ku mecie, musi biec środkiem/. Przytem dobrze jest biegi tak kojarzyć, że równocześnie biegnie kilku w różne strony i po obu bokach boiska: to rozstrzela uwagę przeciwników i utrudnia skucie. Unikać jednak trzeba biegów gromadnych, przy których przeciwnik bez żadnej trudności skuje, mierząc w "kupę" biegaczy.

Co do taktyki "przegranych", ta jest bardziej złożona. Matka, między innymi, musi zyskać trudną umiejętność należytego rozstawienia graczy na polu. Ustawienie, wskazane na rysunku, jest typowe, nie może jednak być prawidłem bezwzględnym. Musi bowiem stosować się do siły podbić i wogóle sposobu gry przeciwników, a nieraz nawet należy je zmienić, gdy palant przechodzi w ręce innego gracza. Na ogół jednak będzie racjonalnym /jak na rysunku/ ustawić kilku graczy /słabszych/ w okół półmetka. Ci będą oddawali blisko podbitą piłkę i skują nieraz "dzieciaka", biegnącego do półmetka. Lepszymi graczami obstawia się sąsiedztwo mety /dla skuć/ oraz boki i tył boiska /głównie dla chwytów/. Całość daje obraz nieco nieprawidłowej szachownicy, z większymi skupieniami koło mety i półmetka. Tych stanowisk powinni gracze trzymać się, tylko w razie koniecznej potrzeby podbiegając po piłkę itp., nigdy jednak nie wchodząc w drogę swoim towarzyszom.

Przy kuciu, wspomnieliśmy już, że najbezpieczniejszym jest kierunek ku królestwu. Jeśli jednak musimy kuć w bok, lub w tył, można to zrobić tylko pod warunkiem zabezpieczenia przez towarzysza, który staje po drugiej stronie biegacza i chwyta piłkę, gdy ta chybi celu. Bez tej ostrożności piłka leci dalej poza boisko, gdzie jej niema kto zatrzymać; daje to czas do wykupna nie tylko chybionemu biegaczowi, lecz nieraz i wielu innym. Czasem będzie skutecznym osaczenie biegacza przez kilku graczy, którzy zręcznie podają sobie piłkę, aż któryś upatrzy stosowną chwilę i skuje. Potrzebne tu jednak duże "zgranie" tj. zgodne współdziałanie, po którym najlepiej poznać można graczy wytrawnych.

Grając przeciw słabym podbijaczom, można też spróbować gry "na wygłodzenie". Nie dąży się wtedy do zdobycia królestwa chwytami czy skuciem, lecz oddaje się piłkę za każdym razem jak najprędzej na królestwo, co, skracając lub uniemożliwiając biegi, szybko doprowadza słabych podbijaczy do "wygłodzenia"/cz. przyjścia na pole wskutek braku gracza, uprawnionego do bicia/.

M.Skierczyński i
F.Krawczykowski.

Z książki p.t."Zabawy i gry ruchowe".



Jednym z warunków należytego przeprowadzenia zabaw i gier jest jakość i dostateczna ilość przyborów.

1/ Piłeczka palantowa-skórzana.

Piłeczka obszyta skórą, wypchana włosiem lub pakułami, dostatecznie miękka i mocno szyta. Obwód piłeczki 21 cm, waga 60 gr.

Piłeczki palantowe mogą gracze wykonać sami, używając do tego korków od butelek, skrawków z flanelki, sukna itp. oraz do obszycia włóczki lub rafii. Trzy połówki korków, ciętych wzdłuż, łączy się stroną wypukłą do siebie i związuje nitką, następnie skrawkami z materiału owija się je w różnych kierunkach, aby powstał kulisty kłębek. Kłębek obszywa się włóczką lub rafią ściegiem łańcuszkowym. Po wykonaniu obwód piłeczki musi wynosić 20 - 21 cm.

2/ Piłka ciężka.

Piłka obszyta skórą, wypchana włosiem i pakułami, dostatecznie miękka i mocno szyta od wewnątrz.

Dla dzieci waga piłki 2 kg. o obwodzie 65 cm.

Dla młodzieży waga piłki 2 kg o obwodzie 85 cm.

3/ Piłka dęta.

Składa się z płaszcza skórzanego, szytego od wewnątrz i gumowej dętki, do której pompuje się powietrze pompką i zasznurowuje się ją szydłem.

Dla dzieci używa się piłek lżejszych ze skóry chromowej o obwodzie 60-65 cm.

Dla młodzieży, oprócz powyższych - piłki cięższe za skóry juchtowej o obwodzie 60-70 cm.

4/ Chorągiewka duża.

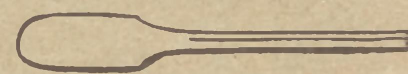
Składa się z drzewca dług.1,5 m, grubości 2,5 x 3,5 cm, okutego od dołu żelaznym grotem, a od góry pierścieniem, oraz proporczyka o wymiarach 35 x 25 cm. Proporczyk uszyty z satyny lub klotu.

5/ Szarfa.

Uszyta z satyny lub klotu o obwodzie 100 - 120 cm, szerokości 5 cm.

6/ Łopatka palantowa.

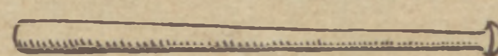
Z drzewa miękkiego dług.60 cm, grubość uchwytu 2 cm, łopatki przy końcu 7 mm, szerokość łopatki 6 cm /rys.1-a/



Rys.1-a

7/ Palant.

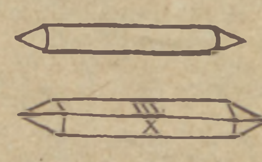
Dla młodzieży z drzewa twardego /jesion,akacja itp./. Dla dzieci i dziewcząt z drzewa lipowego lub sosnowego. Długość palanta 75-80 cm, średnica uchwytu 2,5 cm, średnica drugiego końca 3,5 cm /rys.1-b/.



Rys.1-b.

8/ Klipa zwykła i rzymska.

Klipa zwykła, wystrugana z drzewa, dług.15 cm i średnicy 2-2,5 cm. Końce klipy zaostrzone stożkowato. Klipa rzymska o wym.klipy zwykłej z tym, że przekrój jej jest kwadratowy; na powierzchniach górnych ma ona wycięte cyfry rzymskie I, III, V, X /rys.2/



Rys.2.

9/ Kosz na piłki.

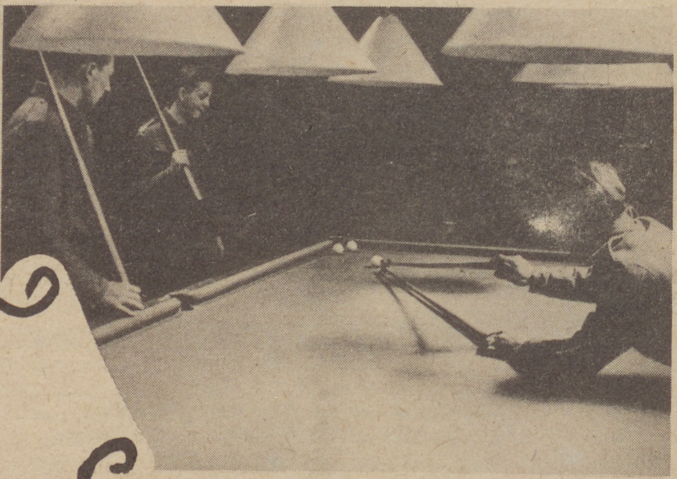
Pleciony z wikliny z przykrywką i pierścieniami uchwytowymi z boku. Wysokość kosza 35 cm,średn. u góry 32 cm, u dołu 24 cm. Dno kosza winno być obciążone żelazną płytką, aby się kosz nie wywracał podczas wrzucania do niego piłek.

Uwaga : 1 inch = 2,54 cm.
1 foot /12 inches/ = 30,48 cm.
1 ounce = 28,35 gr.

Dom Wypoczynkowy dla Żołnierzy P.S.Z. w Bonskeid



Zdala od gwaru miejskiego na cichej pięknej polanie, wśród gór Szkocji stoi Bonskeid House...



Po kolacji przyjemnie jest przeżyć trochę emocji przy bilardowym stole.

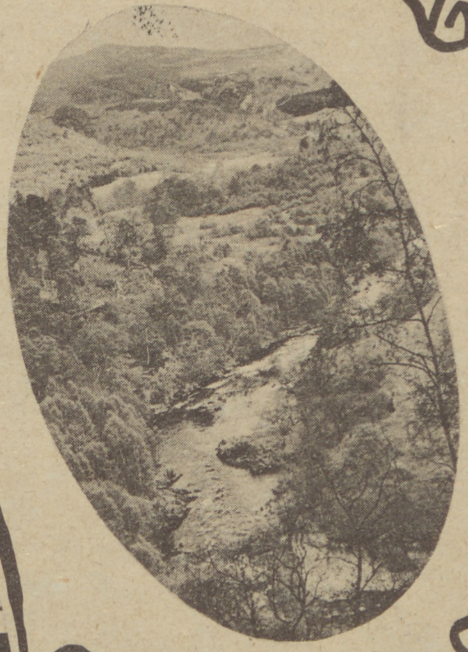


Powietrze górskie podwaja apetyt.

Kilka scen z życia Domu /czytelnia, pokój klubowy/.
W owalu rzeka Tummel, płynąca opodal Domu, obfituje w pstrągi.

Polskiej Y.M.C.A. koło Pitlochry (Szkocja)





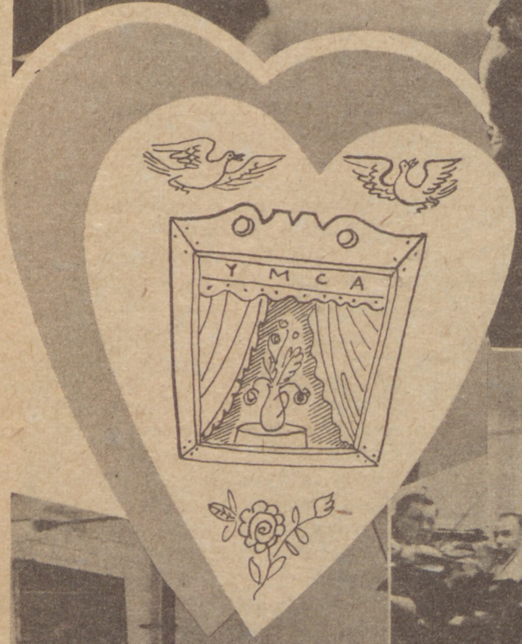








Kantyna i świetlica Polskiej Y M C A w jednym z Centrów Marynarki Wojennej.







<u>Z życia obozu Broni Pancernej.</u>
Jedna grupa żołnierzy uczy się angielskiego ... a inna uczy się pracy zespołowej organizując orkiestrę obozową.

I.B.Saxby
Z książki p.t.
Kształcenie postępowania

Praca i Zabawa

Znaczenie pracy i zabawy

Gdy się próbuje określić znaczenie wyrazów "praca" i"zabawa"w potocznym ich użyciu, staje się wobec trudnego, jeśli nie wręcz niemożliwego zadania. "Bawimy się " w piłkę, ale "pracujemy" w ogrodzie, choć jedno może nam oczywiście sprawiać taką samą przyjemność, jak drugie. Mówi się czasem, że jedynie w zabawie jeteśmy absolutnie wolni, ale członek *drużyny* piłkarskiej wie bardzo dobrze, że nie może uchylić się od gry dlatego tylko, że właśnie nie ma do niej humoru. Albo też powiadają, że pewne zajęcie należy nazywać "zabawą", jeżeli się jemu oddajemy jedynie dla niego samego, a "pracą", jeżeli tu o dalszy cel chodzi, ale i to także nie zawsze jest zgodne z pospolitym stosowaniem tych wyrazów; tak np. amator-właściciel ogrodu wiele pracy, wkładanej w ten ogród, wykonywa dla samej przyjemności, jaką mu ona sprawia; zamęcza się człowiek kopaniem, ponieważ przyjemność mu sprawia ruch lub zapach i barwa ziemi, a nie dlatego, iż uważa to za dobre dla swego zdrowia, albo że nie może dostać kogoś, ktoby to za niego zrobił.

Takie chwiejne używanie terminów jest oczywiście niemożliwe w naukowym rozważaniu różnych form działania. W psychologii zwykło się tedy nazywać *jakieś działanie "zabawą", jeżeli się je wykonywa dla niego samego, a pracą, jeżeli się je wykonywa dla jakiegoś dalszego celu.* Tak więc kopanie ziemi jest zabawą, jeżeli chodzi tu jedynie o przyjemność kopania, pracą, jeżeli chodzi o *przygotowanie* gruntu pod kwiaty lub warzywa. Możemy teraz pójść o krok dalej i zapytać, dlaczego chcemy przygotowywać grunt pod kwiaty, nawet jeśli nam nie sprawia przyjemności ruch fizyczny, jakiego ten proces wymaga. Rzecz jasna, że odpowiedzi różnych osób będą się znacznie różniły treścią i charakterem. Zebrawszy je wszystkie razem, moglibyśmy się jednak przekonać, że wszystkie mają co najmniej jeden rys wspólny : robimy dobrowolnie to, co nam nie sprawia przyjemności, ponieważ sądzimy, że w końcu odniesiemy z tego jakąś korzyść. Co każda poszczególna osoba uważa za "korzyść" dla siebie, to zależeć musi od pojęć o potrzebach jej "jaźni". Może dążyć do jakiegoś bardzo ogólnego ideału, albo może chcieć się tylko zaopatrzyć w jakieś konkretne przedmioty zbytku. Istotną rzeczą jest jedynie to, że jest w stanie widzieć przyszłość przed sobą, do pewnych granic, inaczej nie byłoby racji, dla której miałaby myśleć o czymkolwiek poza bezpośrednimi swemi potrzebami. A zatem zdolność do pracy zależy od zdolności do zdawania sobie sprawy, że postępowanie ja dzisiejszego będzie miało znaczenie dla ja jutrzejszego albo przyszłorocznego.

Tę wiedzę zdobywa się stopniowo w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym. Niemowlę uświadamia sobie zrazu tylko przyjemność lub nieprzyjemność, towarzyszącą jego postępkom, nie posiada jeszcze świadomości siebie samego, jako istoty trwającej.

Dopiero w miarę jak doświadczenie jego rośnie i zdolności umysłowe rozwijają się, dziecko zaczyna rozumieć, że to, co czyni, może mieć miłe i niemiłe skutki w jakiś czas później. Matka może się rozgniewać z powodu zbitej szyby w oknie w godzinę i więcej potem, jak kamień w tę szybę uderzył, może nawet pozbawić dziecko konfitur przy podwieczorku za jakieś wykroczenie, które popełniło aż gdzieś tam rano. Małe dziecko, które natychmiast udzielonej nagany nie bierze wcale do serca, często odczuje jako krzywdę naganę opóźnioną, gdyż uważa nawet godzinę po zajściu za termin tak odległy, iż ponowne powracanie do tego faktu wydaje mu się aktem czystej złośliwości ze strony dorosłego. Jednakże gorzkie doświadczenie stopniowo poucza je, że,czy chce czy nie chce, musi się liczyć z dalszymi następstwami swoich postępków. Gdy tego się nauczy, wtedy staje się zdolne do prawdziwej pracy, gdyż jego miłość własna każe mu wytknąć sobie samemu pewne normy do osiągnięcia, a to z kolei umożliwi mu czynienie rzeczy, niezbyt pociągających w danej chwili, ze względu na przyjemność, jaką mu sprawi potem ich dokonanie.

Reasumujemy : *działanie ma charakter pracy, jeśli wynika ze świadomości jaźni, jako trwającej istoty; ma charakter zabawy, jeśli jest bezpośrednim wyrazem pragnień danej chwili, gdy nad nimi nie panuje jakaś myśl o bardziej trwałych potrzebach jaźni.* Dzieciństwo jest, rzecz jasna, okresem

prawdziwej zabawy, gdyż tylko w dzieciństwie możemy zaspokajać każde pragnienie, gdy tylko się zjawi, nie myśląc o konsekwencjach. Dorosłemu człowiekowi zwykle trudno jest zapomnieć się do tego stopnia, i dlatego czuje się szczęśliwszy, gdy jest zajęty czemś, co się godzi z jego stałym pojęciem o sobie samym, jak również z uczuciami złożonymi lub kompleksami, które właśnie w danej chwili są czynne. Tak np. mogę przepadać za kopaniem w ogrodzie, jako takim, ale fakt, że mój ogród zyska na pracy, jaką weń wkładam, z pewnością przyczynia się do zwiększenia zadowolenia, które odczuwam przy tym zajęciu.

Zdawałoby się, że przeciętny człowiek po ciężkiej pracy całodziennej najchętniej będzie dawał absolutny odpoczynek swemu ciału i swemu umysłowi, a jednak prawdopodobnie rzecz się tak nie ma. Może sobie taki człowiek marzyć o tym, jeśli jest zbyt zmęczony, ażeby się zająć czymś innym, ale umysł jego nigdy nie wypoczywa zupełnie, dopóki zachowuje świadomość. ...

Wychowawcze znaczenie zabawy.

... Czytelnika ... nie może nie uderzać wychowawcza wartość zabawy. Zrazu dziecko żyje całkowicie w teraźniejszości, i dlatego życie jest dla niego tylko zabawą; jednakże uczy się cały czas. W zabawie zdobywa panowanie nad swymi mięśniami, w zabawie naśladuje dorosłych ze swego otoczenia i przyswaja sobie ich obyczaje i mniemania. Potem, gdy już zdobywa świadomość siebie samego, jako istoty trwającej, zaczyna go pociągać zabawa połączona z pracą, ale dopiero pod koniec dzieciństwa staje się zdolny do "czystej pracy" w szerszych rozmiarach. W wieku młodzieńczym zabawa ma nadal te same funkcje do spełniania, co i w dzieciństwie, ale przychodzą teraz jeszcze dodatkowe racje, dla których powinna być należycie obmyślana. Wiek młodzieńczy jest okresem, w którym życie wydaje się być pełne komplikacyj, ponieważ nie dające się pogodzić uczucia nieustannie wchodzą w zatarg ze sobą: szacunek dla tradycji z żądzą poznania, pragnienie bezpiecznego życia w zaciszu domowym z tęsknotą do niezależności i przygód. O ile jednostki w tym wieku nie traktuje się dość rozważnie, to wynika z tego zazwyczaj pewien stan nerwowego napięcia, które się może objawiać w różnych formach, takich jak gwałtowne wybuchy uczuciowe, chorobliwa samoanaliza, albo nieopanowane "chichotanie", do którego dziewczęta w wieku dojrzewania zdają się być szczególnie skłonne. I to właśnie w tym wieku ogół naszej młodzieży zaczyna uprawiać pracę zarobkową, która, w nowoczesnych warunkach, albo zupełnie nie ma wartości wychowawczej, albo, w najlepszym razie, jest tak wyspecjalizowana, że rozwija tylko drobną cząstkę zdolności wrodzonych.

Zupełnie gładko życie nigdy zapewne w wieku młodzieńczym upływać nie może, nawet w idealnych warunkach, gdyż młodzieniec musi zoragnizować swoje uczucia i poddać się sam pewnej specjalizacji, jeżeli ma się dostosować do potrzeb życia nowoczesnego społeczeństwa. Przeciążenia jednak można uniknąć, dostarczając dość wolnego czasu dla ulubionych zatrudnień i gier. Co mianowicie da dobre wyniki w każdym poszczególnym wypadku, to musi oczywiście zależyć od upodobań i zdolności danej jednostki, lecz doświadczenie wykazało, że zorganizowane gry i swobodna praca konstrukcyjna /zwłaszcza gdy ma charakter pracy artystycznej/ zazwyczaj odpowiada żądanym warunkom, dając młodzieńcowi to poczucie swobody i harmonii wewnętrznej, które mu często tak trudno zdobyć w zwykłych stosunkach z innymi ludźmi. Poza tym, potrzebne mu są, między innymi, gimnastyka, pływanie i taniec, aby mógł rozwinąć swoje siły fizyczne; obozowanie albo dalsze wycieczki dla zaspokojenia żądzy przygód; i w końcu, rzecz wcale nie najmniej ważna, potrzeba mu jakiegoś czasu, któryby mógł nazwać absolutnie swoim, i którymby mógł rozporządzać, jak mu się podoba.

Zajęcia młodzieży w czasie wolnym posiadają tedy jak największe znaczenie wychowawcze, gdyż funkcją ich jest : 1/ wspomaganie rozwoju ukrytych jego sił; 2/ przeciwdziałanie ujemnym skutkom pracy, nieodpowiednio wyspecjalizowanej lub mechanicznej; 3/ działanie, jako klapa bezpieczeństwa dla uczuciowego napięcia, nieuniknionego w tym stadium; i 4/ uczenie różnych cnót społecznych w drodze bezpośredniego doświadczalnego stwierdzania ich wartości.

Zabawa bierna

Czytelnik mógł zauważyć, że wszystkie niemal czynności zabawowe, któreśmy omawiali dotąd, zawdzięczają urok swój temu, że dają nam sposobność wyrażenia siebie; możemy tylko "dawać sobie folgę", albo możemy próbować swych sił w ten sposób lub inny; ale dopóki się bawimy, musimy mieć świadomość jakiegoś swobodnego osobistego wysiłku, w przeciwnym razie zajęcie nasze musi się nam wydać nudne, i uwaga zwróci się na co innego. Są jednak także inne formy zabawy, przy których przyjemność zdaje się polegać raczej na dostarczanej nam przez nie możliwości "z a p o m n i e n i a o s o b i e": tak np. zajmująca powieść albo dobre przedstawienie w teatrze może nas tak pochłonąć, że nawet lekkie formy wypowiedzenia się, jakich wymaga zwyczaj /np. oklaski/, odczuwamy jako przeszkodę w rozkoszowaniu się tą zabawą. W takich razach przyjemność, jaką nam sprawią dane przeżycia, zależy od tego, w jakim stopniu możemy zapomnieć o swoich indywidualnych potrzebach i stać się cząstką dramatu, który się rozwija przed naszymi oczami.

Zabawę tego rodzaju często zowie się "zabawą bierną". Nie jest to jednak właściwie jej opis, chyba że chcemy tylko uwydatnić fakt, iż nasza dążność do postawienia się staje się na dany przeciąg czasu bierną. Ale, jak to każdemu wiadomo, jesteśmy wówczas dość czynni w inny sposób. Czasem udaje nam się utożsamić z tym lub owym aktorem, i w ten sposób przeżywać jego radość i smutki, jakgdyby były naszymi własnymi, a jeśli nawet nie możemy zapomnieć, że jesteśmy tylko widzami, to i wówczas musimy włożyć w to widowisko jakieś minimum wyobraźni, ażebyśmy mogli odczuwać przyjemność przy

rozwikłaniu intrygi. Gdy skupiamy uwagę na dramacie, umysł zostaje przezeń pochłonięty aż do zupełnego zapomnienia o wszystkim innym, tak iż w końcu odczuwamy impuls do naśladowania aktorów. Dzieci o żywej wyobraźni ulegają czasem temu impulsowi, zwłaszcza gdy się przypatrują sztuce odgrywanej na scenie, a nie słuchają tylko opowiadania. Potem powoli dochodzą do zrozumienia, że lepiej tego nie robić, poczęści dlatego, że opinia ogółu jest temu przeciwna, ale także i dlatego, że każda próba tego rodzaju zachowania się czynnego z konieczności niweczy złudzenie, i tym samym kładzie koniec przyjemności. Wtedy próbują opanowywać ten impuls, pozwalając sobie chyba tylko na jakieś zaczątkowe objawy, jak np. zaciskanie pięści, i w ten sposób zmuszają wyzwoloną energię do wkraczania na jedyną drogę, stojącą dla niej jeszcze otworem, mianowicie na drogę wyrażania się wzruszeniowego. Zabawa bierna tego rodzaju, jakiśmy opisali, pobudza więc, jak się zdaje, zarówno sferę wyobraźni, jak i wzruszeń w duszy jednostki, a realizacja jej zależy od zdolności tej jednostki do roztapiania swojej własnej osobowści w osobowościach cudzych.

To samo przeważnie może być, zdaje się, zastosowane do jakiegokolwiek rodzaju zabawy biernej : widzowi, który się przygląda zawodom gry w piłkę nożną lub hockey, niewiele sprawi przyjemności to, co widzi, jeżeli nie potrafi się utożsamić z jedną albo z drugą partią grających, i w ten sposób dać pole swej zdolności do odtwarzania w sobie impulsów, pobudzających graczy /np.pragnienia walki/; i osoba, która rozkoszuje się pięknem,czy to w naturze czy w sztuce, podobnież zapewne zależy w tym przeżyciu od wyobraźni i sympatii psychologicznej, choć jej przeżycie jest często tak niejasne lub tak skomplikowane, że niepodobna go zanalizować w sposób, dający wyniki jako tako pewne. Koniec końców, stwierdzić trzeba, że prawdziwa zabawa bierna jest nie do pogodzenia z krytycyzmem, ponieważ postawa krytyka jest postawą człowieka stojącego z boku, który porównywa s w o j e poglądy lub s w o j ą interpretację z cudzymi, natomiast bierna zabawa zależy od zdolności zapominania o własnej swej indywidualności i o wszystkim, co mogłoby rozwiać złudzenie. Faktycznie, nasza tak zwana zabawa bierna jest w rzeczywistości najczęściej mieszaniną aktywności i bierności, gdyż bierni jesteśmy tylko póty, póki nas absolutnie porywa to, co spostrzegamy, a stajemy się czynni, ilekroć nasze ja rozbudza się dostatecznie, abyśmy mogli się zastanawiać, czy ta lub owa zmiana planu jest rozsądna, czy ten lub tamten akt jest życiowo prawdziwy.

Reasumując, stwierdzamy, że prawdziwa zabawa bierna polega na zupełnym poddaniu swego ja cudzemu kierownictwu, za co wzamian dostarcza ona strawy dla wyobraźni i dla różnych wzruszeń. Jednakże zabawa taka nie świadczy wcale o słabości woli; wiele jest osób, którym bynajmniej nie brak dążności do postawienia się, a które mimo to znajdują wielki urok w tego właśnie rodzaju zabawie. Nie wystarcza tu też wykazywanie, że uciekamy się często do zabawy biernej, gdy jesteśmy zbyt znużeni, ażeby móc znajdować przyjemność w czymś, co wymaga wysiłku, bo z pewnością tyleż co najmniej czerpiemy z niej przyjemności, gdy się czujemy wypoczęci i pełni energii. Urok zabawy biernej musi tedy tkwić w bodźcach, jakie ona daje dla wyobraźni i wzruszeń. Co się tyczy wyobraźni, to niema w tym nic dziwnego, że jej działanie jest nam przyjemne, zważywszy, że w każdym akcie wyobraźni jest jakieś budowanie, jest on więc wytworem impulsu konstrukcyjnego, który, jak wiadomo, ma znaczny zasób energii do rozporządzenia /Trzeba tu przypomnieć, że działanie każdego impulsu jest przyjemne dopóty, dopóki nie jest pobudzane nadmiernie/. Trudniej jest zdać sobie sprawę z przyjemności, jaką odczuwamy, żyjąc życiem wzruszeniowym innego człowieka, zwłaszcza, gdy ten inny jest tylko tworem wyobraźni, a jednak przyjemność ta jest wcale realna, jak to wiemy wszyscy z własnego doświadczenia. Przytem nasza zabawa nie zależy wyłącznie tylko od właściwości tego, co spostrzegamy. Istotnie dobra książka może nas wcale nie poruszyć, gdy nie jesteśmy do niej usposobieni, a czasem zdarza się, że nie możemy się oderwać od jakiejś zupełnie nędznej powieści, ponieważ właśnie jesteśmy do niej nastrojeni. Podobnież musimy się czuć usposobieni do przyglądania się zawodom, do obserwowania piękna burzy z piorunami, i właściwie do każdej zabawy lub pracy, ażeby cieszyć się nią bez zastrzeżeń.

Gdy chodzi o czynną zabawę i pracę, to być "nastrojonym" do jakiegoś zajęcia znaczy to samo, co mieć ochotę je wykonywać. Jeśli więc możemy patrzeć na uczucia i kompleksy, jako na "baterje zapasowe" energii nerwowej, ... to wynikałoby stąd, że charakter naszego nastroju zależy od rozkładu naszej energii nerwowej w danej chwili, gdyż ośrodki, posiadające najwięcej energii zbytecznej, najbardziej też będą potrzebowały ujścia. W czynnej zabawie i pracy energia ta przeważnie wyładowuje się w działaniu; w biernej zabawie ta droga jest zamknięta, energia tedy musi całkowicie niemal uchodzić w postaci wzruszenia. To nasuwa myśl, że zabawa bierna ma charakter klapy bezpieczeństwa, z której jednostka robi użytek wówczas, gdy zbyt jest zmęczona, by dokonywać jakichś osobistych wysiłków, albo gdy nie może znaleźć innego dozwolonego ujścia dla uczuć i kompleksów, przeładowanych energią.

Jak to wskazaliśmy w rozdziale o uczuciach złożonych i kompleksach, młodzieży w wieku dojrzewania szczególnie potrzebna jest taka klapa bezpieczeństwa. Młodzieniec posiada bowiem tak wiele budzących się w nim impulsów, że może stanąć wobec konieczności wyparcia albo buntu, jako jedynej możliwej dla siebie alternatywy, jeśli pozostawiony będzie sam sobie. Widzieliśmy też, że zorganizowane gry oraz praca artystyczna i rękodzielnicza posiadają w tych wypadkach nieoszacowaną wartość, ale bierna zabawa potrzebna jest także, gdyż młodzież nachodzą czasem pragnienia i tęsknoty czy to określone, czy niejasne, których nie może zaspokoić w inny sposób.

Zabawa bierna posiada poza tym inny jeszcze wpływ na postępowanie, któregośmy dotąd jeszcze nie rozważali. W danej chwili widz wchłania tylko to, co mu się daje, ale na tym bynajmniej sprawa

się nie kończy. Im silniej te obrazy do niego przemawiały, to znaczy im większe dały ukojenie jego niezaspokojonym impulsom, tym chętniej osobnik dany będzie wracał do nich potem we wspomnieniach i tem silniej będzie się starał naśladować swoich bohaterów, tak iż zabawa bierna może długo jeszcze oddziaływać zarówno na jego pracę, jak na jego zabawę czynną. Tendencja ta może, oczywiście, wyjść na dobre, lub na złe; na dobre, jeżeli obrazy podsuwają pożądane ujście dla tego, co w człowieku kipi i wzbiera, na złe, jeżeli podsuwają ujścia albo niepożądane, albo fantastycznie bezpłodne. Tak np. przedstawienie kinematograficzne może pobudzić w chłopcu chęć wstąpienia do harcerstwa, albo nabycia umiejętności ratowania życia bliźnich, ale może mu także podsunąć myśl, że właśnie włamywania się albo oszustwa mogą mu dać te dreszcze, których pożąda. Mała służąca do wszystkiego, zajęta w obowiązku przez większą część dnia, czuje pociąg do książek, aby zaspokoić swe pożądania romantyczności, ale groszowe powieści, do jakich się zwykle ucieka, mogą w najlepszym razie dać jej tylko uczuć, że życie jest bardzo niesprawiedliwe, ponieważ ten bogaty kochanek, o którym wciąż czyta, nigdy jakoś nie zjawia się na jej drodze.

Reasumując, stwierdzamy, że zabawa bierna wpływa na postępowanie w dwojaki sposób : z jednej strony dostarcza chwilowej ulgi dla wewnętrznego nacisku, umożliwiając danej jednostce wyładowanie nadmiaru energii w postaci wzruszenia, z drugiej strony podsuwa możliwe formy działania dla przyszłych sposobności. Te formy działania mogą być, ma się rozumieć, dobre, złe lub obojętne, ale to jest winą otoczenia raczej, niż samego młodzieńca, jeżeli jego zabawy bierne wywierają niepożądany wpływ na jego postępowanie. Czasem sądzi się, że ten rodzaj rozrywki może rozwijać marzycielstwo w szkodliwie nadmiernych rozmiarach. To może być niekiedy prawdą, ale w takich wypadkach winę ponosi zwykle zły stan zdrowia młodzieńca albo też jego otoczenie. Bardzo rzadki może być wypadek, aby ktoś, komu nie brak sił żywotnych, wolał pozwolić energii swojej ulatniać się we wzruszeniu, jeśli ma możność wyrażenia się w działaniu; nie mniej jednak może być pociągnięty na tę drogę, jeśli na niej jedynie znajdzie zadowolenie, jakiego pragnie.

Z miesięcznika
"Teatr Ludowy"
styczeń 1930 r.
J.Turowiczówna



inscenizacja pieśni ludowej

Chcąc jak najbardziej rozszerzać i urozmaicać swój repertuar teatralny, należy wprowadzać w zespołach, poza chóralną deklamacją, inscenizacje różnych utworów wypowiadanych, połączonych z chóralną deklamacją, oraz inscenizacje piosenek. Zostawiając na później omówienie inscenizacji mówionej, chcę teraz wskazać sposób inscenizacji pieśni, dając przy tym praktyczny przykład pieśni ludowej: "Pani pana zabiła".

Inscenizacja nie daje się ująć w ramy teorii, polega ona przede wszystkim na pomysłowości reżysera i wykonawców. Jest tu szerokie pole dla fantazji reżysera, czy kierownika zespołu, nie potrzebuje się ograniczać, jak przy zwykłym przedstawieniu teatralnym, do sceny, jako jedynego miejsca, na którym widowisko to może się odbywać, przeciwnie: na wolnej przestrzeni, na polanie leśnej, łące, placu każdym, w świetlicy, sali, izbie dużej, nie krępując się doborem miejsca, bo nawet w środku sali, wśród publiczności, można doskonale urządzać pokazy inscenizacyjne.

Dekoracyj całkowitych t.zw.pełnych nie potrzeba, - w kotarach, z zaznaczeniem przez jakiś fragment dekoracyjny, gdzie się akcja odbywa, bez żadnej nawet oprawy dekoracyjnej, bo wolna przestrzeń jest najpiękniejszą naturalną dekoracją, - można poprzez dobre wykonanie robić piękne inscenizacyjne widowiska.

Pomysłowość reżysera polega tutaj na dobrym ugrupowaniu osób, na umiejętnym przygotowaniu wykonawców, i o ile chce dać oprawę dekoracyjną, na wyzyskanie swej fantazji do zaznaczenia poprzez częściowe tylko sprzęty miejsca, gdzie dana akcja ma się odbywać. Omówmy teraz wyraźniej, na przykładzie wybranej przeze mnie pieśni, tak stronę dekoracyjną, jak i wykonawczą, aby to, o czym wyżej pisałam, było łatwym do zrozumienia przy układzie inscenizacyjnej piosenki w ogólności.

Przede wszystkim podzielimy naszą pieśń na osoby działające, a więc: panią, dziewkę i dwóch braci, następnie jest chór dziewek i parobków, lub samych tylko dziewek, który poza swym odśpiewanym tekstem, zbiorowymi, t.j. jednakowymi u wszystkich ruchami, bierze udział w toczącej się akcji.

Akcja odbywa się przed gankiem dworu, należącego do pani, dekoracyjnie może zatem tak wyglądać: z lewej strony w głębi sceny dajemy ganek, jaki zwykle przed domkiem spotkać można, przez cały głąb sceny od ganku postawimy ogrodzenie z otworem w środku. Za ogrodzeniem możemy postawić dwa drzewa,

po bokach sceny i jako tylnią ścianę zawiesimy kotary i mamy fragmentaryczną, czyli częściową dekorację, objaśniającą widzom, że rzecz ta odbywa się przed domem i ogrodem pani. /Lewą i prawą stronę liczymy od strony widzów/. r y s u n e k

Teraz przejdziemy do strony wykonawczej i zajmiemy się rozmieszczaniem osób.

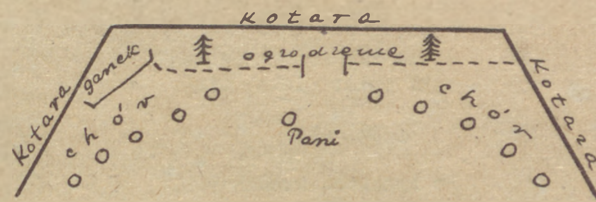
Ustawiwszy w półkolu po obu stronach sceny chór, postawimy panią w otworze ogrodzenia, obróconą do widowni prawie tyłem i dopiero po odśpiewaniu "Rośnij rutko wysoko, jak pan leży głęboko" odwraca się całkowicie do widzów i postępuje trochę na przód sceny. Dziewka, stojąca najbliżej Pani, po prawej jej stronie, po słowach:"Czy nie jedzie kto do nas" przechodzi na przód sceny z lewej strony, patrzy chwilę w stronę lewej kotary, potem obraca się do Pani i obie stają na środku sceny, po słowach:"po szabelkach złocistych" wraca na swoje miejsce.

Z lewej strony z przodu, zza kotar, wychodzą dwaj bracia i zatrzymują się przed Panią, drugi brat po słowach: "co to za krew po drodze", idzie w głąb sceny, szukając po ziemi śladów krwi, potem podchodzi do pani z prawej strony, mówiąc:" na trzewiczku i nodze". Pierwszy brat rozgląda się też po ziemi, podchodzi do ganku, potem wraca do Pani, i zatrzymuje się z lewej strony, podczas tego, gdy mówi: "cóż to za włos po ganku, na ziemi i przy wianku".

Obaj bracia przy słowach: "siadaj z nami bratowa" biorą Panią mocno pod rękę i prowadzą w lewą stronę sceny. Pani po słowach: "wyjechali w ciemny las" zatrzymuje się i upuszcza pas, którym była przepasana. Przy słowach: "Sprawił ci go Franciszek,nasz nieboszczyk braciszek", bracia ciągną Panią przodem sceny na prawą stronę, pierwszy brat podaje jej garść orzechów, których Pani nie bierze i po słowach: "tyle twojej pociechy", wyprowadzają ją ze sceny.

Chór na początku piosenki robi ruch załamania rąk, przy słowach dziewki "jadą, jadą panowie",chór z lewej strony zwraca głowy w stronę, z której mają przyjść bracia, chór z prawej patrzy się w tę samą stronę. Gdy bracia Panią prowadzą w lewą stronę,chór z lewej przesuwa się bliżej ku chórowi z prawej, tak że stanowią jak gdyby jedną linię półkolistą, oba chóry są wystraszone, gdy bracia przeprowadzają Panią na prawą stronę sceny, chór przesuwa się tak,że i lewy i prawy stoi pod ogrodzeniem w linii prawie równej, przestrach ich silniejszy,a po wyprowadzeniu Pani, chór podchodzi ku przodowi sceny, zwrócony w stronę uprowadzonej Pani, stanowi grupę ułożoną w następujący sposób:



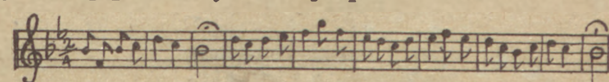


Dwie osoby stojące na przodzie grupy mają ręce wyciągnięte w stronę, którą pani wyszła, reszta osób ma ręce założone na tył głowy, ruchem rozpaczy.

Chór może się składać z większej ilości osób, ale liczba musi być parzysta.

Pieśń ta, rzecz prosta, może być wykonana także bez dekoracyj, ale powinna być w kostiumach ludowych, przy czym koniecznym jest, aby Pani miała na głowie wianek, na sobie pas złocisty, bracia zaś szable złote i czapki czerwone, bo o tym się śpiewa w pieśni.

Rozłożymy sobie teraz pieśń na poszczególne głosy, według podziału, o którym pisałam:



Chór

Stała nam się nowina
Pani pana zabiła,
w ogródku go schowała,
rutkę na nim posiała,
i tak sobie śpiewała:

Pani

Rośnij, rutko, wysoko,
jak pan leży głęboko.

Chór

Oj, już rutka wyrosła,
pani zamąż nie poszła.

Pani

Wyjrzyj dziewko w ciemny las,
czy nie jedzie kto do nas.

Dziewka

Jadą, jadą panowie,
nieboszczyka bratowie.

Pani

Po czem-żeś ich poznała,
żeś ich braćmi nazwała?

Dziewka

Po konikach, po wronych,
po czapeczkach czerwonych.

Pani

A wszakże to i nasz pan
taki ubiór piękny miał.

Dziewka

Po konikach wronistych,
po szabelkach złocistych.

Bracia

Witaj, witaj, bratowa,
nieboszczyka katowa.

Brat pierwszy

Gdzieś nam brata podziała?

Pani

Na wojnę-m go posłała.

Bracia

A my z wojny jedziemy,
brataśmy nie widzieli.

Brat drugi

Co to za krew po drodze,
na trzewiczku i nodze?

Pani

Dziewka kurę zarżnęła,
krew na trzewik bryznęła.

Bracia

Choćby sto kur zabiła,
takaby krew nie była.

Brat pierwszy

Cóż to za włos po ganku,
na ziemi i po wianku?

Pani

Dziewka sługę czesała,
włos po ziemi rzucała.

Obydwaj bracia

Choćby wszystkie czesała,
takiegoby nie miała.

Brat pierwszy

Siadaj z nami bratowa,
nieboszczyka katowa.

Brat drugi

Siadaj-że z nami w pojazd,
pojedziemy w gęsty las.

Pani

Jakże z wami mam jechać,
swoje dzieci zaniechać,
swoje dzieci zaniechać,
gospodarstwo porzucać.

Bracia

My dzieci zabierzemy,
lecz i ciebie weźmiemy.

Chór

Wyjechali w ciemny las,
wypuściła złoty pas.

Pani

Stójcie, stójcie choć chwilę,
niech się po ten pas schylę.

Brat pierwszy

Nie tyś jego sprawiała,
nie będziesz się schylała.

Brat drugi

Sprawił ci go Franciszek,
nasz nieboszczyk braciszek.

Chór

Wyjechali za Miechów,
kupili jej orzechów.

Obydwaj bracia

Gryź bratowa, orzechy,
tyle twojej pociechy.

Chór

Wyjechali za lasy,
i tam darli z niej pasy.

Powyższa pieśń jest znana w całej Polsce - i według zdania badaczy powstała ona u nas i jest oparta na polskim wątku , mianowicie na opisanym przez historyka Długosza wypadku zabicia Jakóba Boglewskiego przez żonę w r. 1466. Na tej samej osnowie oparł Mickiewicz swoją balladę p.t."Lilie", Lenartowicz "Balladę", Kasprowicz "Pieśń o pani, co zabiła pana", Morstin pisze dramat, a Szopski operę.

Tekst powyższej pieśni można znaleźć w Kolberga "Pieśni ludu polskiego, w 24 odmianach słów i melodii," a także w wyborze prof.Bystronia "Polska pieśń ludowa" /bez podania melodii/.

J.Turowiczówna
Z miesięcznika
"Teatr ludowy"
maj 1930 rok.

INSCENIZACJA GAWĘDY MICKIEWICZA



Przy inscenizacji utworów powieściowych lub utworów poetyckich można wypowiadać słowo autora, czyli rzeczy objaśniające przez jedną osobę, lub też przez kilka, czy kilkanaście.

Biorąc do inscenizacji jakiś wiersz, zawierający w sobie pierwiastek dramatyczny, tj. materiał nie opisowy, lecz dający się ułożyć w akcję,dzielimy go na osoby działające i osoby objaśniające, czyli chór, o ile chcemy połączyć inscenizację z chóralną deklamacją.

Osoby objaśniające, o ile stanowią ścisłą łączność z akcją, znajdują się na scenie, lub w miejscu do inscenizacji obranym, o ile zaś używa się chóru tylko do wypowiadania słów autora, stawia się go przed sceną, aby stanowił jak gdyby oprawę, ramę dla odbywającej się akcji. W pierwszym wypadku chór musi wykonywać gesty związane z treścią wypowiadanych słów, w drugim obywamy się bez pomocy gestu.

Sposób wypowiadania przez chór przypadających nań słów musi być zachowany tak, jak o tym pisałam w "Zasadach chóralnej deklamacji"; gest, o ile chóralna deklamacja jest nim ilustrowana, powinien być szeroki, powolny, przetrzymywany, przechodzący z jednego w drugi, jednakowy dla wszystkich, względnie, jeżeli chór podzielony jest na grupy, jeden dla każdej grupy, a wykonywany przez wszystkich bardzo równo.

Osoby działające, poza wypowiadaniem swego tekstu, muszą mimicznie wykonywać to, o czym chór mówi. - W artykule o inscenizacji piosenki pisałam o chórze stanowiącym ścisłą łączność z akcją, w obecnym przykładzie praktycznym chór będzie spełniał rolę zapowiadającą i objaśniającą widza o tym, co się odbywa na scenie.

Opracujemy gawędę Adama Mickiewicza "Golono, strzyżono".

Z osób działających mamy: Mazura, jego Żonę, Sąsiada, Żyda, Pana, Księdza i kilka lub kilkanaście osób, wchodzących jako mieszkańcy Zgierza.

Chór mieszany, złożony z 6-8 osób, ustawimy przed sceną po obu jej stronach, z jednej kobiety, z drugiej mężczyźni, i damy do deklamacji chóralnej słowa poety bez pomocy gestu.

Inscenizację tę możemy robić na tle firanek, lub ustawiając firanki /kotary/ po obu stronach sceny, na tylnej ścianie zawiesimy dekorację, wyobrażającą ogród z sadzawką, lub drogą wiejską.

Przy rozpoczęciu inscenizacji Mazur i jego Żona znajdują się po lewej stronie sceny, Mazur bliżej widzów /obrócony twarzą ku lewej stronie/. Żona nieco w głębi zwrócona w prawą stronę. Przy słowach:"Powiedz raczej, że ostrzygli" Żona zwraca się do Męża, Mąż do niej i stoją naprzeciw siebie. Przy słowach: "Dobrze, że jest suka doma" Mazur obraca się w lewą stronę, nachyla się, jakby chciał pogłaskać sukę, Żona przy słowach: "Toć i jam się ucieszyła" robi ten sam ruch, a po słowach:"Choć też szpetnie ostrzyżona" odchodzi od Męża ku środkowi sceny. Mazur idzie ku niej, tak, że kłócąc się,stoją na wprost siebie.

Po słowach: "Tak się kłócą mąż i żona" wchodzi kilkanaście osób, mieszkańców Zgierza, pokazują sobie kłócących się, stają w głębi sceny, podzieleni na grupy i przysłuchują się uważnie. Po słowach: "Ogolona, ostrzyżona" wchodzi z lewej strony Sąsiad, którego Mazur chwyta za rękę i obraca w lewę stronę, jak gdyby pokazuje psa. Z prawej strony wchodzi Żyd, którego chwyta Żona i prowadzi do męża,po słowach: "Czy golona, czy strzyżona", wchodzi Pan, za nim Ksiądz z prawej strony i po tejże stronie się zatrzymuje. Mazur podprowadza do nich Sąsiada i Żyda, sam staje na środku sceny obok Żony,Ksiądz, Pan, Sąsiad i Żyd naradzają się z sobą, wszyscy obecni z zaciekawieniem nadsłuchują, po słowach: "Że suka jest ogolona" wszyscy, prócz Mazura i Żony, odchodzą w prawą stronę. Po ich wyjściu Mazur i Żona kierują się tez w prawą stronę w głąb sceny, obchodzą półkolistą linię od prawej ku lewej stronie, tak że na słowa:"U progu suka ich wita" stoją tak, jak na początku inscenizacji.

Podczas słów: "Tylko wziąwszy za rękawki" Mazur chwyta Żonę za ramiona i ciągnie ku prawej stronie w głąb sceny i robi ruch zanurzania jej w wodę. Żona broni się, wydziera, wreszcie jakgdyby tracąc siły, upada, zanurza się kilkakrotnie, wyciągając tylko rękę z rozstawionymi palcami, na słowa: "Mężowi pod nosem strzyże"robi ruch strzyżenia. Na słowa:"Na ten widok uciekł z wody" Mazur puszcza Żonę, przebiega scenę w kierunku lewej strony,a potem z powrotem ku prawej i prawą stroną wybiega.- Żona ucieka lewą stroną. Wszystkie mimiczne sceny muszą być wykonane ściśle według mówionych przez chór słów. Rozdzielimy teraz gawędę na pojedyncze i chóralne głosy.

JEDNA Z OSÓB CHÓRU

U nas, kto jest niby chory,
zwołuje zaraz doktory,
a czując się bardzo słaby,

woła chłopa albo baby.
Ci ze swego aptekarstwa
potrafiają i podagrze,
i chiragrze, i suchotom,
i głuchotom, i głupotom
radzió, a i u nich wszakże
niemasz na upór lekarstwa.

CHÓR MĘSKI

Mieszkał Mazur blisko Zgierza,
któremu zginęła suka,

CHÓR KOBIECY

straż domostwa i śpichlerza.

CHÓR MĘSKI

Gdy jej z żalem i kłopotem
w okolicy całej szuka,
wróciła się w tydzień potem,
ledwie poznał, że to ona,
bo była wpół ogolona.

MAZUR

O zbóje, żeby ją skryli,
używając takich figli,
że biedaczkę ogolili.

ŻONA

Powiedz raczej, że ostrzygli,

CHÓR KOBIECY

robi mu uwagę żona,

ŻONA

bo psów nie golą, lecz strzygą.

MAZUR

A no, patrzajcież bo mi go,

CHÓR MĘSKI

odezwie Mazur z przekąsem.

MAZUR

Jaka ty mi dyć uczona !
Mając gołe, jak pięść lice,
chcesz nauczać nas pod wąsem
co jest brzytew, co nożyce ?
A nasz pan, co mu łysina
przyświeca się, jak ta psina,
myślisz, że jest ostrzyżony ? ...

ŻONA

A wąsiki ekonoma?

CHÓR KOBIECY

Odpowiada zaraz żona.

ŻONA

co mu wiszą, jak u soma
i błyszczą, jak namaszczone,
sąć golone, czy strzyżone ?

MAZUR

Bierz ci licho twego pana,
i pana i ekonoma,
dobrze, że jest suka doma,
choć też szpetnie ogolona.

ŻONA

Toć i jam się ucieszyła,

CHÓR KOBIECY

Odpowiada zaraz żona.

ŻONA

że się suka powróciła,
choć też szpetnie ostrzyżona.

MAZUR

Głupiaś z twymi nożycami

ŻONA

I ty z twoimi brzytwami

MAZUR

Że golona, przypatrz że się !

ŻONA

Że strzyżona, pokaże się.

CHÓR CAŁY

Tak się kłócą mąż i żona,
miasto Zgierz całe się zbiega,
i krzyk wkoło się rozlega.

MAZUR

Ogolona !

ŻONA

Ostrzyżona !

CHÓR MĘSKI

Idzie sąsiad.

MAZUR

Niechaj przyjdzie,
niech się wpatrzy i przekona,

CHÓR KOBIECY

Idzie Żyd.

ŻONA

Powiedz-no Żydzie,
czy golona, czy strzyżona ?

CHÓR MĘSKI

Od Żyda aż do Plebana,
od Plebana aż do Pana.
Sprawa zapieczętowana:
co Sąsiad i Żyd dowodził,
na to się Pan i Ksiądz zgodził,
że wygrała męska strona.

SĄSIAD, ŻYD, PAN, PLEBAN

Że suka jest ogolona.

CHÓR MĘSKI

Wracają do domu strony,
po drodze mąż pyta żony,
czy wyroku treść pamięta ?

CHÓR KOBIECY

Ona milczy, jak zaklęta.

CHÓR MĘSKI

U proga suka ich wita.

MAZUR

Pójdź tu, moja ogolona.

CHÓR MESKI

mówi mąż

CHÓR KOBIECY

A kobieta:

ŻONA

pójdź tu, moja ostrzyżona.

CHÓR MĘSKI

Mazur wściekły nic nie gadał,
ani żonie odpowiadał,
tylko wziąwszy za rękawki,
wlecze ją wprost do sadzawki
i topi, jak kadź ogórków.

CHÓR KOBIECY

Ona, nienawykła nurków,
już się zachłysnęła nieraz.

CHÓR MĘSKI

On, trzymając za ramiona,
gnębi, krzycząc:

MAZUR

Ano teraz,
czy golona, czy strzyżona ?

CHÓR KOBIECY

Biedaczka ze śmiercią w walce,
czując skonu paraliże,
wytknęła tylko dwa palce,
i tymi dwoma palcami,
jakby dwiema nożycami,
mężowi pod nosem strzyże.

CHÓR MĘSKI

Na ten widok uciekł z wody.

CHÓR KOBIECY

Ona poszła do gospody,

CHÓR MESKI

On się puścił aż do Zgierza
i tam przystał.

CHÓR CAŁY

za żołnierza.



Jerzy Paczkowski nie żyje!

Pod tym tytułem ukazała się wzmianka w jednym z dzienników polskich w Wielkiej Brytanii. Zmarł on w m-cu lutym b.r. z wycieńczenia i choroby w niemieckim obozie koncentracyjnym, dokąd go wywieziono po aresztowaniu we Francji przez Gestapo. Schwytano go "na gorąco" w trakcie obsługi tajnej radiostacji. Bronił się do ostatniego strzału, poczem skokiem przez okno próbował ucieczki. Niestety, dom był otoczony i nie było ratunku. Rannego i ze złamaną nogą wywieziono do Niemiec.

Służbę swą w pracy podziemnej pełnił Jerzy blisko dwa lata. Zza kamuflażu górnika, ciężko pracującego w ciągu dnia, ukazywał się w nocy konspirator. Poeta-konspirator i żołnierz Armii Podziemnej. Ci, którzy go znają, już to z działalności w Polskiej YMCA już to z terenu pracy literackiej, zdają sobie sprawę jakim wielkim wyczynem dla Jurka musiał być ten wysiłek. Duch zwyciężył ciało !

Jerzy jakby przewidywał swój los. Wiersz do przyjaciela poety, napisany w kwietniu 1942 r. kończy strofą:

"Ty wrócisz, a ja nie wiem, czy żywy dobiegnę
Do warszawskich rogatek poprzez Rzym czy Krym-
Jeśli wrócę - Bóg z Tobą. A jeśli polegnę,
Będziesz miał
Do elegji
Jeden kiepski rym."

Nie, Drogi Jurku, nie zostawiasz nam "kiepskich rymów". Zostawiasz nam większą niżby się zdawać mogło puściznę - wspaniały przykład CZYNU. Czynu, kiedy poeta zdradza Muzę, by pióro na oręż zamienić. A wreszcie puściznę swego dorobku poetyckiego w postaci pięknego zbioru wierszy, w postaci setek stronic żywego słowa pisanego w "Materiałach kulturalno-oświatowych"/Wyd.Pol.YMCA we Francji/ dla użytku braci żołnierskiej, internowanej we francuskich obozach pracy.

Pamięć ś.p.Jerzego Paczkowskiego najmilszego przyjaciela, poety-bohatera uczcić pragniemy nie szablonowym nekrologiem, na który by się z pewnością nawet na tamtym świecie srodze obruszył, lecz garstką jego przepięknych wierszy i piosenek.

Przyp.Redakcji: Inne wiersze i piosenki Jerzego Paczkowskiego, drukowaliśmy w "Poradniku": Nr.33 "Dunajcem" oraz Nr.54 dwie piosenki do muzyki Z. Dygata:"Pieśń żołnierzy polskich z obozu w Serrieres" i "Piosenka obieżyświatów".

Lato

Między niebem a latem zielonem
rozciągniętem szeroko i długo -
świat przecięty chybotliwą smugą,
słonecznym pionem.

Uważaj na lewo i prawo,
nie potrąć złocistej kolumny,
bo runie na nas kurzawą
ten świat wysoki i szumny.

Niebo się z hukiem załamie,
chmurą się czarną rozpostrze,
od mojego ramienia twe ramię
błyskawicą odetnie jak ostrzem.

Potem noc się uczyni na niebie:
w świat posępny, skłócony z żywiołem,
księżyc mlecznym uderzy przypływem -
i przysypie, przysypie popiołem
mnie i ciebie
i lato szczęśliwe.

Wiatr

Nie patrz, miła, przez okno, za oknami jest wiatr:
każe chwiać się gałęziom i cieniom.
Późnem latem zasnęłaś, nocą zmienił się świat
i zbudziłaś się wczesną jesienią.

Nie patrz, miła, przez okno, za oknami już dzień,
nie odegnasz go myślą ni dłonią.
Dłońmy twarz ci zakryję, niech cię uśpi ich cień,
może jesień przed tobą zasłonią.

Będę czuwał przy tobie, nie odejdę na krok,
nic się przecież ważnego nie stało,
tylko z trzecim, najmilsza, czwarty minął się rok,
jesień przyszła, a latem przewiało.

Jutro wyjdziesz przed ganek i z za węgła cię wiatr
jak natrętny przechodzień zaczepi
i zasmucisz się bardzo: tyle lat, tyle lat ! -
Im to później pomyślisz, tem lepiej.

Modlitwa.

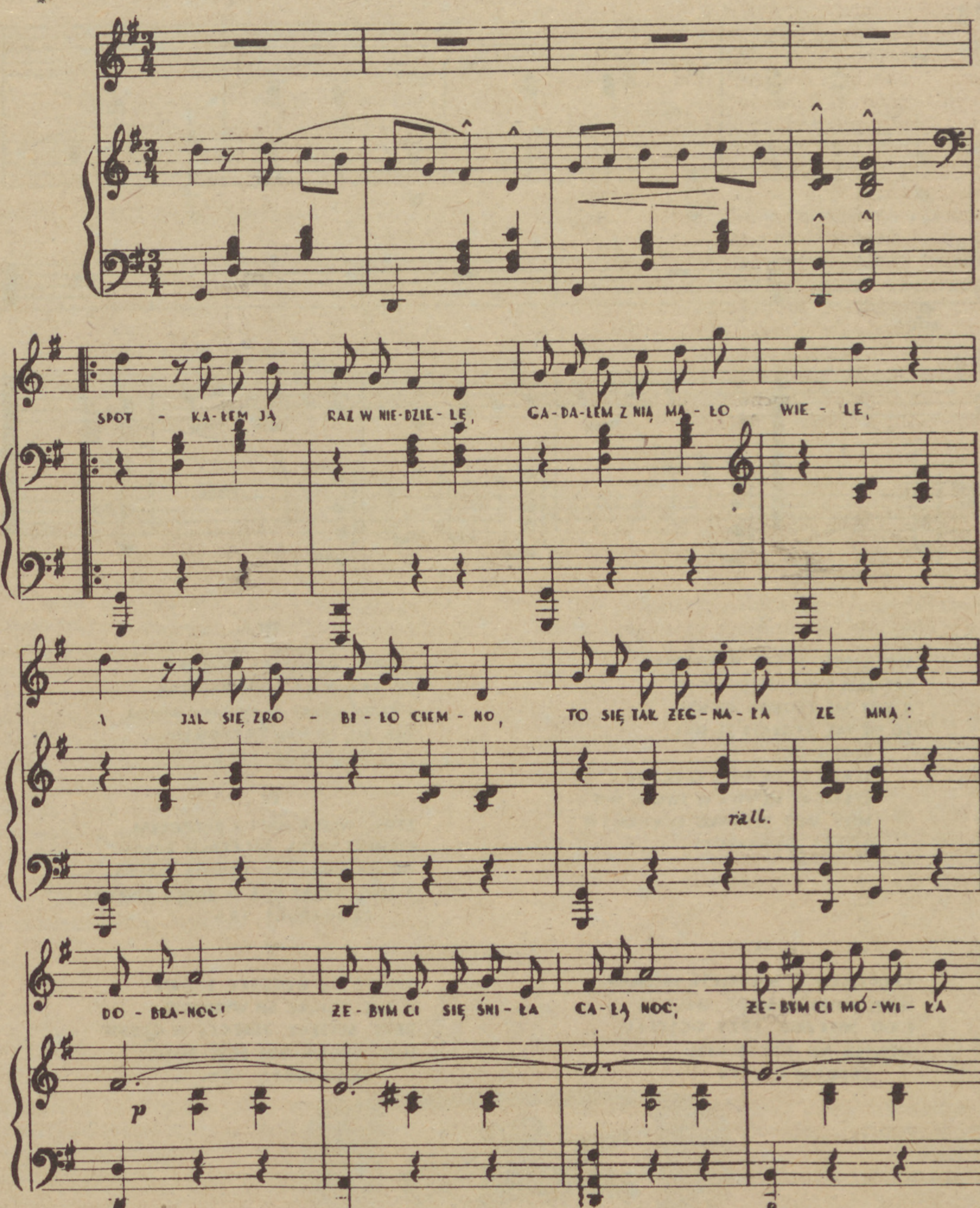
Jeśli Cię niema naprawdę, czemuż mnie dręczysz,
Umarły,
nicością swoją, rozpaczą, że nie wybawisz już
świata?...
Słowami nieporadnymi, które się Ciebie wyparły,
co dzień podnoszę to brzemię, które mnie nocą
przygniata.

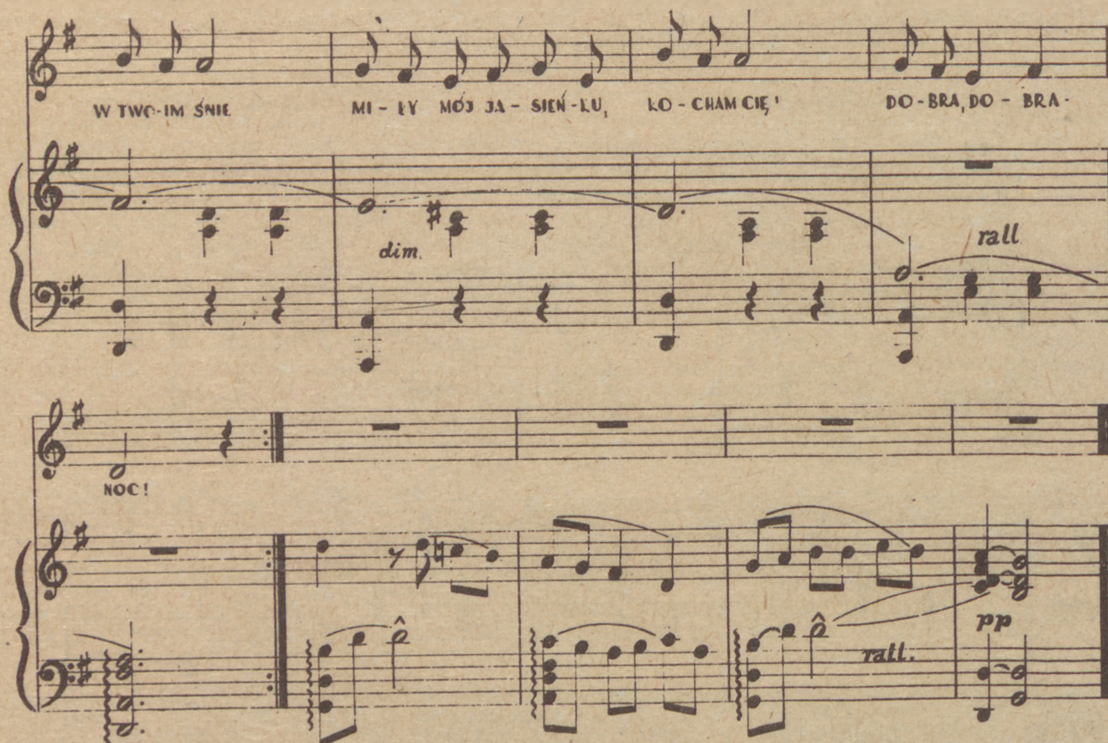
Zasypiam, znużony patrzeniem w okno, za którym już
dnieje...
a jeśli jesteś naprawdę, jeśli się wszystko uprości,
czemuż mnie nie chcesz uczynić trzciną, przez którą
wieje
oddech Twojej wielkości ?

DOBRANOC

MUZYKA ZYGMUNTA BYCALA

SŁOWA JERZEGO PACZKOWSKIEGO





I

SPOTKAŁEM JĄ RAZ W NIEDZIELĘ,
GADAŁEM Z NIĄ MAŁO-WIELE,
A GDY SIĘ ZROBIŁO CIEMNO,
TO SIĘ TAK ŻEGNAŁA ZE MNĄ:
DOBRANOC!
ŻEBYM CI SIĘ ŚNIŁA CAŁĄ NOC;
ŻEBYM CI MÓWIŁA W TWOIM ŚNIE
MIŁY MÓJ JASIEŃKU, KOCHAM CIĘ!
DOBRA, DOBRANOC!

II

CHODZIŁEM Z NIĄ SZEŚĆ MIESIĘCY
MOŻE MNIEJ, A MOŻE WIĘCEJ,
I CO WIECZÓR, PRZY OGRODZIE,
MÓWIŁA MI POCICHUTKU:
DOBRANOC! I.T.D

III

KIEDYM JECHAŁ NA WOJENKĘ,
TO CHWYCIŁA MNIE ZA RĘKĘ
I CHOĆ ŁEZKI W OCZACH MIAŁA,
TAK SIĘ ZE MNĄ POŻEGNAŁA.
DOBRANOC! I.T.D.

IV

BYWA, WYŚLĄ MNIE Z PATROLEM,
CIEMNĄ NOCKĄ, SZCZERYM POLEM,
WICHER ŚWISZCZY, SZUMIĄ DRZEWA,
A MNIE WCIĄŻ COŚ W SERCU ŚPIEWA:
DOBRANOC! I.T.D

V

JAK TO NA WOJENCE ŁADNIE!
A JAK ZGINĄĆ MI WYPADNIE,
BĘDĘ SŁYSZAŁ JESZCZE W GROBIE
LUBY GŁOSIK TUŻ PRZY SOBIE:
DOBRANOC! I.T.D.

Wydawca: Polska YMCA w Wielkiej Brytanii, 61, Eaton Place, London S.W.1.

POLSKA YMCA w W.BRYT. NIESIE POMOC WOJSKU i RODAKOM WYSWOBODZONYM NA KONTYNENCIE

Swą dotychczasową działalność dla wojska Polska YMCA w W.Brytanii, za pośrednictwem Ekipy Polowej, rozszerzyła na Polaków b.jeńców i cywilnych, uwolnionych z obozów pracy i więzień na terenie Niemiec. W okresie do dn.31.V.b.r. Biuro Główne Pol.YMCA w Londynie wysłało na kontynent następujące przesyłki:

47.520 paczek...	Bulionu /1 paczka=2 ltr.rosołu/	
68.640 " ...	Kawy /1 paczka=2 filiżankom kawy/	
880 tablicz.	Czekolady.	
310.000 sztuk....	Papierosów	- Dar Polaków z Ameryki/"Friends of the Polish Soldiers " - Detroit./
1.800 egz.	Polska Walcząca	
7.330 "	Parada	
300 "	Nowa Polska	
300 "	Skrzydła	
10.000 "	Inne czasopisma /Dziennik Polski, Tygodnik Polski, Parada/stare numery//.	
930 "	Książki polskie.	

Wysyłki czasopism polskich oraz nowego sprzętu będą kontynuowane w następnych miesiącach w zwiększonych ilościach.

Komunikaty

W dniu 1 maja r.b. Polska YMCA w Wielkiej Brytanii uruchomiła w Szkocji Dom Wypoczynkowy dla ozdrowieńców i urlopowanych żołnierzy.

Dom ten położony jest w miejscowości Bonskeid, cztery mile na północ od Pitlochry. Jest to jeden z najpiękniejszych zakątków Szkocji, położony w sercu Highland'u, nad rzeką Tummel.

Dom,mogący pomieścić 63-ch żołnierzy, wyposażony jest w piękne pokoje klubowe, czytelnie, pokoje bilardowe, kort tenisowy. Ponadto goście Domu mogą korzystać z rybołóstwa.

Kuchnia polska. Posiłki obfite i smaczne podawane 5 razy dziennie.

Opłata dzienna za pobyt żołnierzy,posiadających kartę zaopatrzenia, wynosi od 6 d./strzelec/ do 2/6 /chorąży/. Żołnierze,przyjeżdżający do Bonskeid bez karty zaopatrzenia,opłacają za pobyt dodatkowo sh.3.d.4. dziennie. Żołnierze kierowani przez szpital opłat nie ponoszą.

Zamawianie miejsc telefonicznie lub pisemnie bezpośrednio do Domu Wypoczynkowego : POLISH YMCA CONVALESCENT HOME, BONSKEID HOUSE, near Pitlochry, tel. KILLIECRANKIE 8.

Dojazd koleją lub autobusami do stacji Pitlochry, skąd autobusami w godzinach : 11.50, 16.50, 21.50 /ten ostatni tylko w soboty/ za opłatą 9 d. od osoby,lub taksówką firmy Watson, Pitlochry /tylko w dni powszednie/ za opłatą 10 sh. za 4-5 osób.

Treść

10,—

Published by the Polish Y.M.C.A
in Great Britain
and Printed by
The Munro Press, Ltd., Perth